PRESENTACION

La Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle "La Cantuta" y el Programa Revalora - Perú del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, presentan a sus participantes la primera edición que corresponde al Manual Autoinstructivo de Formación Laboral de **GASTRONOMÍA**.

Gracias al apoyo y sinergia de las dos instituciones, se ha logrado desarrollar este aporte valioso, para compartirlo con la población más vulnerable y golpeada por la crisis económica mundial, que a través de estos cursos de capacitación, buscan revalorar sus capacidades técnicas para prepararle al mundo laboral y también como agente productivo de la sociedad, generando su autoempleo.

Esperamos que el contenido de este Manual Autoinstructivo, sirva a todos los beneficiarios del Programa y a nuestros lectores, para elevar su calidad de vida y logren tener un desarrollo técnico productivo sostenido.

Agradecemos a todos los maestros y al personal administrativo que han hecho posible la elaboración de este manual y a todas las personas en general, que de una y otra manera han participado para alcanzar los fines, objetivos y metas trazadas por el Programa y la Universidad.

Dr. Juan Tutuy Aspauza
RECTOR

PRESENTACION

OMNEM UTI HOMI

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
"Alma Mater del Magisterio Nacional"

Dr. Juan Tutuy Aspauza
Rector

Dr. Luis Alberto Rodríguez de los Rios
Vicerrector Académico

Dra. Lida Asencios Trujillo
Vicerrectora Administrativa

Dr. Rufino Solano León
Coordinador General del
Programa Revalora Perú- MINTRA - UNE

M.Sc. Djamila Gallegos Espinoza
Coordinadora administrativa y académica del
Programa Revalora Perú – MINTRA – UNE

Equipo y procesos técnicos

Secretaria ejecutiva	:	Rosa Catherine Cortez Camacho
Auxiliar académico	:	Dr. Rubén Flores Rosas
Auxiliar logístico	:	Lic. César Fuertes Pineda
Sec. Auxiliar Logística	:	María Teresa Asencios Trujillo
Sec. auxiliar académico	:	Jennifer María Cortez Camacho

Manual de Gastronomía

Autores: Lic. Jessica Recines Quiroz
Mg. Livia Cristina Piñas Rivera
Lic. Ana María Huacachi Ayala
Lic. Erica Amalia Morales Amaya

Diseño y Diagramación : Karina Fernandez
De esta primera edición 1000 ejemplares
UNE - Perú
Av. Enrique Guzmán y Valle s/n. Chosica
Teléfono: 313-3700 anexo 109
Web : www.une.edu.pe / www.unerevalora.com
Correo electrónico: galia225@hotmail.com / rufinosol5@yahoo.es

Ediciones: CEPRO - UNE
Telf.: 313 3701 Anexo 481

Institución que apoyo esta publicación mediante el convenio MINTRA – UNE
Ministerio del Trabajo Dra. Manuela García Cochajle
Programa Revalora Perú - Reinserción Laboral Dr. Cristian León Vilela
Coordinador ejecutivo del programa Revalora – Perú Dr. Cristian León Vilela

© Derecho de edición reservados
Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Facultad de Agropecuaria y Nutrición
Lima 15 –Perú

Impreso en el Perú
Editorial Imprenta Sanchez s.r.l.
Telf.: 4261727
eis-ventas@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El presente módulo tiene como objetivo fundamental orientar al beneficiario en una capacitación gratuita para ocupaciones de mayor demanda para trabajadores dependientes.

Aquellas personas que hayan perdido su empleo como consecuencia de la crisis económica internacional, es decir, 01 de enero del 2008. Y para trabajadores independientes

Aquellas personas cuyos ingresos se hubieran reducido como consecuencia de la crisis económica internacional, es decir, 01 de enero del 2008.

Con este módulo capacitamos en el campo de la gastronomía en la que se estudiará varios componentes culturales tomando como eje central la comida nacional del norte, sur y las comidas de los platos internacionales.

La gastronomía peruana está considerada dentro de las más diversas en el mundo, como lo demuestra el hecho que es uno de los países con mayor número de platos típicos y según varios entendidos, alcanza un nivel equivalente al de la comida francesa, china e hindú.

Esta gastronomía ostenta varios récords Guinness a nivel mundial por su variedad, calidad y cantidad.

Las artes culinarias peruanas están en constante evolución y esto, sumado a su variedad, hace imposible establecer una lista completa de sus platos representativos.

Es por todo aquello que existen estudios de gastronomía, los cuales se ven reflejados en diversa literatura. Y es que en la gastronomía, uno puede ver una gran gama de elementos o materias, las cuales confluyen dentro del término.

Podemos señalar a la historia, la sociología, la antropología y diversas artes, el estudio de los alimentos por parte de la gastronomía, etc. Todos elementos o materias presentes en la cultura arraigada de una nación. La cual, con el paso de los años y siglos, va dando forma a la gastronomía típica de un país o región, para mejorar el avance económico social del País.

Los Autores

ÍNDICE

PRESENTACIÓN
DEDICATORIA
INTRODUCCIÓN
EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA PERUANA

PRIMERA UNIDAD I
Seguridad en la cocina, materiales de limpieza
Lección 1:
1.1 Preparación y limpieza de alimentos
1.2 La higiene y la desinfección
1.3 Envasado, etiquetado y almacenamiento
1.4 Congelación de alimentos.

Lección 2:
Organización de taller
2.1 Reglas de oro de un cocinero
2.2 La mise en place
2.3 Funciones en las diversas áreas de la cocina
2.4 Equipos de cocina (batería de cocina y herramientas que utiliza el cocinero)
2.5 Reconocimiento de especias, condimentos y hierbas aromáticas
2.6 Elaboración de fondos y veloutes.
Lección : 3
Cortes y Cocciones - Mise en Place - Elaboración y Presentación de Platos Terminados a Base de Vegetales, Aves, Carnes y pescados

3.1 Cortes y cocciones de legumbres y tubérculos
3.1.1 Recetas .Ensaladas /entradas
3..2 Definición y Terminología
3..2.1. Recetas a base de pollo
3..3 Cortes y calidad en la carne de res
3..3.1 Recetas a base de carne
3.4 Reconocimiento de los pescados y mariscos, fileteados, cocciones
3.4.1 Recetas a base de pescado y mariscos

SEGUNDA UNIDAD II
COCINA INTERNACIONAL

Lección : 4 COCINA ITALIANA
4.1 Historia de la gastronomía de la cocina italiana
4.1.1 Definición de las pastas
4.1.2 Tipos de Pastas tradicionales
4.2 Recetas / pastas

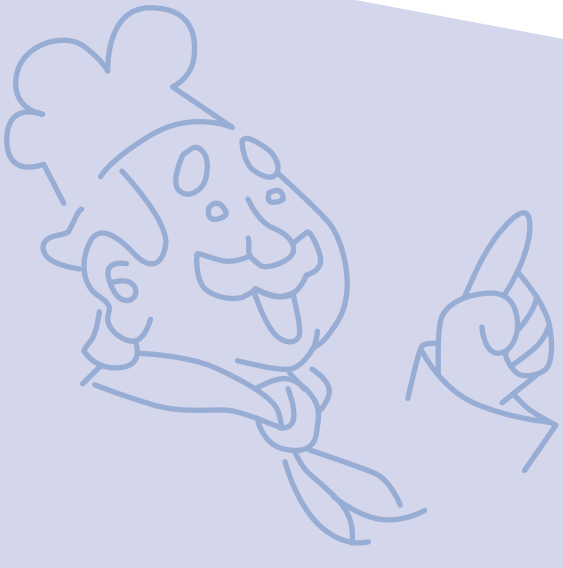
Lección: 5
RISOTTO
5.1 Descripción y clases
5.1.1 Arroces, conocimiento y preparación
5.2 Recetas /arroces

Lección: 6 COCINA CHINA
6.1 Historia de la gastronomía de la cocina china
6.1.1 Técnicas de cocción
6.1.2 Especies y condimentos
6.2 Recetas /comida china

TERCERA UNIDAD III
COCINA REGIONAL Y NOVO ANDINA

Lección :7
7.1 Historia de la gastronomía de la cocina novo andina
7.1.1 Recetas /comida regional y novo andina

CUARTA UNIDAD IV
Lección :8
8.1 Historia de los postres peruanos y refrescos nutritivos
8.1.1 Recetas /postres y refrescos



OBJETIVO GENERAL

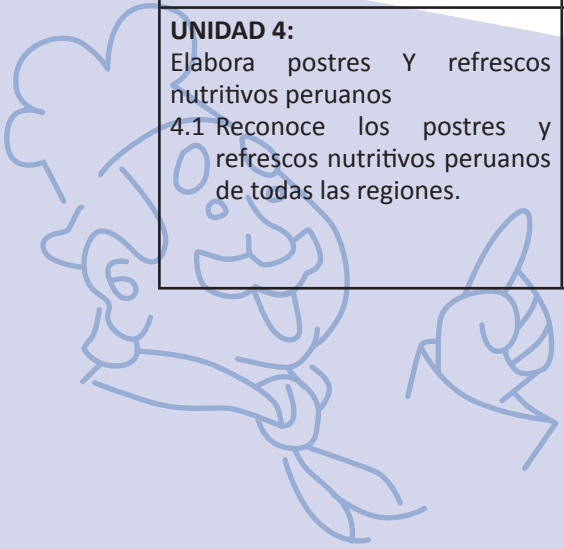
Incorporar a su formación los conocimientos básicos en torno al manejo de alimentos, desarrollando competencias y habilidades culinarias personales, innovando nuevas preparaciones en el arte gastronómico, higiene y el cuidado del medio ambiente.
Motivar la creación de su microempresa en el entorno social creativo e investigador para resolver problemas dentro y fuera. Como líder de su comunidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar el correcto reconocimiento de carnes, granos, aderezos e incentivar sus diferentes usos y aplicación gastronómica.
- Aplicar las diferentes técnicas culinarias.
- Desarrollar el trabajo en brigadas o equipos.
- Comprender y elaborar recetas aplicando las técnicas estudiadas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR UNIDAD:

CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
UNIDAD 1: Organización de taller (reconocimiento de insumos, maquinarias, utensilios) 1.1 Reconocimiento de las áreas de trabajo. 1.2 Conoce el funcionamiento de las máquinas, equipos. 1.3 Conoce la higiene personal y laboral – Limpieza y desinfección. 1.4 Clasificación de alimentos • Básicos • Características organolécticas • Físico, químico 1.5 Métodos de conservación. 1.6 Tabla de equivalencia de los insumos.	1.1 Identifica las áreas de trabajo. 1.2 Maneja correctamente los equipos y maquinarias. 1.3 Se presenta correctamente uniformado. 1.4 Identifica y selecciona los insumos para elaborar sus proyectos. 1.5 Emplea las condiciones adecuadas de tiempo, temperatura almacenamiento de los insumos. 1.6 Maneja peso y medida del insumo dependiendo del proyecto a realizar.	1.1 Elabora afiche indicando las zonas de trabajo. 1.2 Ubica en su lugar los equipos y utensilios para un buen uso. 1.3 Se agrupan y practican la limpieza. 1.4 Investiga acerca de los alimentos de su región. 1.5 Selecciona los insumos de acuerdo al tipo de conservación que le corresponde. 1.6 Aplica correctamente las técnicas de manipulación de los alimentos.
UNIDAD 2: Prepara platos de cocina internacional 2.1 Historia de la gastronomía Italiana. 2.2 Historia de la gastronomía China.	2.1Identifica los alimentos del lugar y a partir de allí los elabora. 2.2 Identifica los alimentos del lugar y a partir de allí elabora la gastronomía Italiana.	2.1Distingue preparados internacionales y los compara con la gastronomía peruana. 2.2Distingue preparados internacionales y los compara con la gastronomía peruana.
UNIDAD 3: Prepara platos de cocina regional 3.1 Conoce y elabora los platos de la región sur. 3.2 Conoce y elabora los platos de la región norte.	3.1 Identifica y prepara diversos preparados de la comida sur. 3.2 Identifica y prepara diversos preparados de la comida norteña.	3.1 Aplica técnicas culinarias en la elaboración de sus proyectos de comidas del sur. 3.2 Aplica técnicas culinarias en la elaboración de sus proyectos de comidas del norte.
UNIDAD 4: Elabora postres Y refrescos nutritivos peruanos 4.1 Reconoce los postres y refrescos nutritivos peruanos de todas las regiones.	4.1 Prepara los postres y refrescos nutritivos peruanos aplicando técnicas adecuadas.	4.1 Adopta la identidad en la ejecución de los postres y refrescos de la zona.



SECUENCIAS DE CONTENIDOS

PRIMERA SEMANA : 7 -12-09/12-12-09

ORGANIZACIÓN DEL TALLER:
CORTES DE VERDURAS Y TUBÉRCULOS :
Ensaladas de verduras
Mix de lechugas acompañado de vegetales blanqueados y vinagreta clásica
Causa bicolor
Huancaína de kiwicha

SEGUNDA SEMANA : 14 -12-09/14-12- 09

Crema de rocoto
Crema de kiwicha y choclo
Pollo a la cazadora
Pollo salteado a la mostaza
Pollo a la miel y la naranja
Lomo de cerdo asado con manzana

TERCERA SEMANA : 21-12-09/26-12-09

Pavita al vino
Ceviche
Tiradito
Lenguado relleno
Pescado al papillote
Mero en salsa de champiñones

CUARTA SEMANA : 28-12-09/02-01-10

Arroz con marisco
Parihuela
Masa básica para tallarines y coloreada
Fetuccinis costa brava
Lasagna a la boloñesa
Ñoqui de loche con salsa a lo Alfredo

QUINTA SEMANA : 04-01-10/09-01-10

Rissoto
Arroz con hongos
Arroz árabe
Sopa wantán
Pollo tipacay
Kam lu wantán

SEXTA SEMANA 11-01-10/16-01-10

Tallarín saltado tay pa
Chaufa especial
Rissoto
Arroz con hongos
Arroz árabe
Ají de gallina

SEXTIMA SEMANA: 18-01-10/23-01-10

Arroz con Pato
Seco de cabrito
Pachamanca
Rocoto relleno
Patasca
Juanes

OCTAVA SEMANA : **25-01-10/30-01-10**

Ceviche de pato
Preparación a base de cuy
Shambar
Sopa verde
Huatia novo andina
Chicharrón de pollo kañihua y quinua

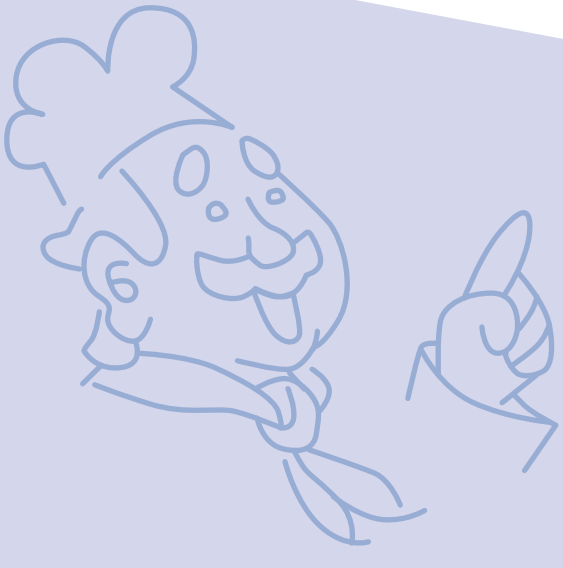
NOVENA SEMANA: **1-02-10/06-02-10**

Macedonia de frutas
Arroz con leche
Rafañote
Mazamorra morada.
Suspiro limeño
Champú de guanábana

DECIMA SEMANA **08- 02-10/13-02-10**

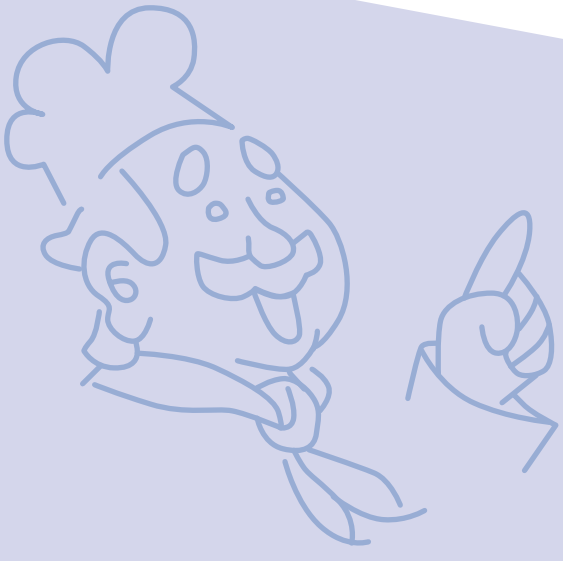
Budín de quinua
Chicha morada
Aguajina
Refresco de camu-camu
Refresco de cocona

SECUENCIAS DE CONTENIDOS



TAREAS	PROYECTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Organización del taller	Cortes de verduras y tubérculos	X										
Cocina peruana												
Ensaladas /Entradas	Ensalada de verduras	X										
	Mix de lechugas	X										
	Ensalada de pallares	X										
	Ensalada de fideos	X										
	Crema de rocoto	X										
	Crema de kiwicha y choclo		X									
A base de Aves/ carnes			X									
	Pollo a la cazadora		X									
	Pollo salteado a la mostaza		X									
	Pollo a la miel y la naranja		X									
	Lomo de cerdo asado con manzana		X									
	Pavita al vino											
A base de pescado y mariscos	ceviche			X								
	tiradito			X								
	lenguado relleno			X								
	pescado al papillote			X								
	mero en salsa de champiñones			X								
	arroz con marisco			X								
	parihuela				X							
												X
Cocina internacional	Masa básica para tallarines y coloreada				X							X
Cocina Italiana (Pastas rissotos)	Fetuccinis costa brava				X							
	Lasaña a la bolognesa				X							
	Ñoqui de loche con salsa a lo Alfredo				X							
	Rissoto				X							
	Arroz con hongos					X						
	Arroz árabe					X						
	Sopa wantán					X						
Cocina china	Pollo tipacay					X						
	Kam lu wantán					X						
	Tallarín saltado tay pa					X						
	Chaufa especial						X					
	Rissoto						X					
	Arroz con hongos						X					
	Arroz árabe						X					

Cocina Regional y Novoandina	Ají de gallina						X					
	Arroz con Pato						X					
	Seco de Cabrito							X				
	Pachamanca							X				
	Rocoto relleno							X				
	Patasca							X				
	Juanes							X				
	Ceviche de pato							X				
	Preparación a base de cuy								X			
	shambar											
	Sopa verde								X			
	Huatia novoandina								X			
	Chicharrón de pollo kañihua y quinua								X			
Postres peruanos												
	Macedonia de frutas								X			
	Arroz con leche								X			
	Rafañote									X		
	Mazamorra morada.									X		
	Suspiro limeño									X		
	Champú de guanábana									X		
	Budín de quinua									X		
Refrescos nutritivos												
	Chicha morada									X		
	Chicha jora										X	
	Aguajina										X	
	Refresco de camu-camu										X	
	Refresco de cocona										X	



GASTRONOMÍA PERUANA

La Cocina Peruana, considerada como una de las mejores del mundo, vastísima -cuenta con más de 3,000 preparaciones-, original y exquisita, nace de nuestro fabuloso pasado prehispánico que le transmite su mágica sazón, perfumada de ajíes y hierbas, adobada con néctares de frutas de embriagadora fragancia o cuntoni.

En el antiguo Perú la comida era venerada como algo viviente y no se establecía diferencias entre la materia y el espíritu. Los alimentos eran mágicos y existían dioses de cada uno de ellos: Yan Pallek, dios pallar; Urpay Wachac, diosa de los peces; la Illa Mágica; madre de los camarones, con caparazón de esmeralda y ojos de rubí; la bellísima doncella Saramama, convertida en planta de maíz o sara por el dios Sol.

Por ejemplo Ayar significa quinua y fue uno de los más importantes nutrientes en el antiguo Perú, nombre de una de las etnias más antiguas que habitó el Cusco.

Los alimentos jugaron un papel esencial en el desarrollo social y cultural del antiguo Perú, repercutiendo en el culto, cuyos dioses estaban profundamente ligados a la producción. En la sierra el culto al sol, Inti, era el de más grande significación, mientras en la costa lo era el de la luna, Killa. Pachacamac fue adorado en costa y sierra como el creador de la tierra fecunda llamada Pachamama. Así mismo, Cochamama era la madre de las aguas y Urpayhuachac la madre de los peces, la cual poseía un estanque en el templo de Pachacamac que contenía todas sus especies.

Otro importante influjo de la alimentación se manifiesta en el arte, cuyas representaciones figurativas tienen estrecha vinculación con la manera de comer y beber; con las plantas y animales comestibles; el cultivo de la tierra, la caza y la pesca, perennizados en su cerámica y textilería, principalmente representados con una conmovedora ternura que considera que los alimentos oyen, se quejan, lloran si son maltratados, o se aquietan si se les trata con finura.

La excelencia de nuestra culinaria tiene además como base la inmensa cantidad de productos propios de estas tierras domesticados por los antiguos peruanos, que constituyen el más valioso tesoro que dio América a las cocinas del Viejo Mundo.

Gastronomía

El sello distintivo de nuestra cocina es el ají, condimento sin par en sus variadas formas: amarillo limeño; el limo y el mocherito; el pimiento o ají dulce de la costa o chala; el arnauchu o moradito de la yunga; el rocoto, el ají panca y mirasol de la región quechua o sierra; el charapillo, el ají verdura dulce y el cashpillo de la rupa rupa y omagua o selva alta y baja, entre muchísimos otros.

"Todo lo que comen los indios, sea guisado, cocido o asado, no lo comen sin él, al que llaman uchu y los españoles, pimiento de Indias, aunque le llamen ají, que es el nombre del lenguaje de las islas de Barlovento", escribe el Inca Garcilaso de la Vega.

Las hierbas aromáticas que perfuman nuestros principales potajes le dan a la Cocina Peruana, el toque personal cargado de sensualidad, sabor y fragancias: huacatay, chincho, yacu chincho, paico o camash, marmaquilla, muña o menta andina, mutuy o alcaparras de Indias, sacha culantro o marancera, molle o pimienta rosada, patou y sacha anís, entre otras.

La coca, junto con la chicha, formaban parte de la dieta de los antiguos peruanos. Altamente consumidas como alimento, constituían parte de una cadena mágica en la que alimentarse era parte de un gozo con un mismo origen y un mismo fin.

La papa, kausak, o lo que da vida, considerada como el más alto nutriente humano junto al trigo, fue y sigue siendo el principal ingrediente de nuestras mesas con sus derivados: la cucupa o papa seca, el chuño, la tunta y la moraya.

No hay nada más peruano que la papa, domesticada tempranamente por esos portentosos agricultores que se valieron de gigantescas obras hidráulicas para hacer posible esta extraordinaria producción agrícola, que no ha sido superada. "El conocimiento de la conducta y las exigencias de las plantas, la destreza en las artes agrícolas, fueron llevados a un estado de adelanto más grande en el Perú que en cualquier otra parte de América", opina O. F. Cook.

El maíz, sara o thonko, planta sagrada del incanato fue también uno de sus principales alimentos. Se origina en el centro del Perú, con una especie primitiva de maíz de cromosomas sin botón, hallado en antiquísimas tumbas de la costa y sierra. Esta primitiva especie, tunicarum, se apareó con una gramínea llamada tripsacum, dando origen al teosinte y luego al Zea Maiz (Hans Horkheimer), que actualmente se cultiva en el mundo y cuyos frutos incomparables se producen en su mejor calidad en el valle de Urubamba en Cusco.

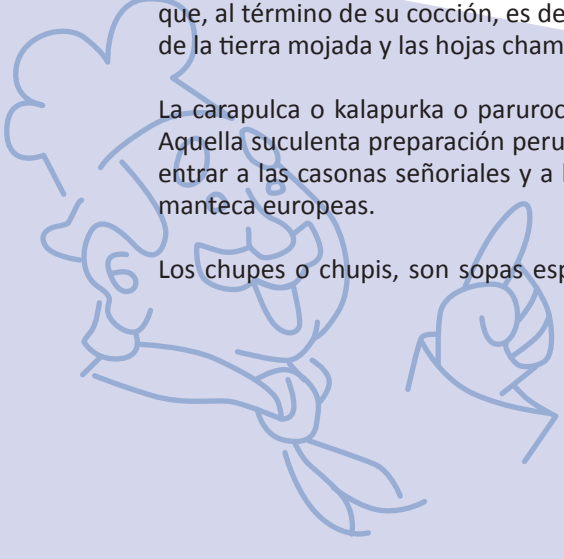
"Este cereal se comía ya en forma de bollo o tanta (pan) o de maíz reventado o pisankalla y de bollicos a la olla, huminta o de mote patasca, que era cocido reventado", cuenta Bernabé Cobo.

El maní, los pallares, frijoles, el tarwi o soya andina, las yucas, los camotes, ajes o boniatos, las ocas, mashua, quinua, quihuicha o el amaranto y la cañihua, de altísimos valores nutritivos, así como nuestra colosal producción de frutas: chirimoya, guanábana, fresa, pacae, piña, mango, mamey, tumbo, maracuyá, guayaba, sauco, capulí, aguaimanto o uva espina y un sinfín de frutas de nuestra amazonía, constituyen el conjunto de factores que hacen posible el milagro de nuestra gastronomía.

En la actualidad aún se conservan muchos de nuestros platos precolombinos: la pachamanca, que significa "olla de tierra", es el más antiguo de nuestros potajes. Con carnes diversas adobadas en ají, hierbas y chicha, cocidas entre hojas aromáticas y kalas o piedras calientes, todo dentro de un gran hoyo hecho en la tierra que, al término de su cocción, es desenterrado en medio de las fragancias que sólo el condimento sublime de la tierra mojada y las hojas chamuscadas le pueden dar.

La carapulca o kalapurka o parurocro, es el guiso más antiguo, hecho con cucupa o ttamus (papa seca). Aquella suculenta preparación peruanísima, sazonada con ajíes, maní y carnes variadas, fue la primera en entrar a las casonas señoriales y a los grandes conventos españoles mestizándose con especias, carnes y manteca europeas.

Los chupes o chupis, son sopas espesas que contienen todos los elementos requeridos para una buena



alimentación: carnes, tubérculos, cereales, legumbres y hortalizas, así como hierbas aromáticas. Esta preparación se hacía desde épocas pre-cerámicas, en que se utilizaban mates hechos de calabaza en los que se ponían piedras calientes o "kalas" dentro de un medio líquido en el que se cocían carnes diversas, tubérculos y verduras. El chupe de camarones o de pescado se hace en cada pueblo del Perú en distintas versiones, pero "a la limeña", alcanza su máxima perfección: profuso, colorido y delicioso. El purutu chupi o sopa de frijoles, la patasca de mote reventado o phantaska, así como el patache, son sabrosísimos regalos al paladar.

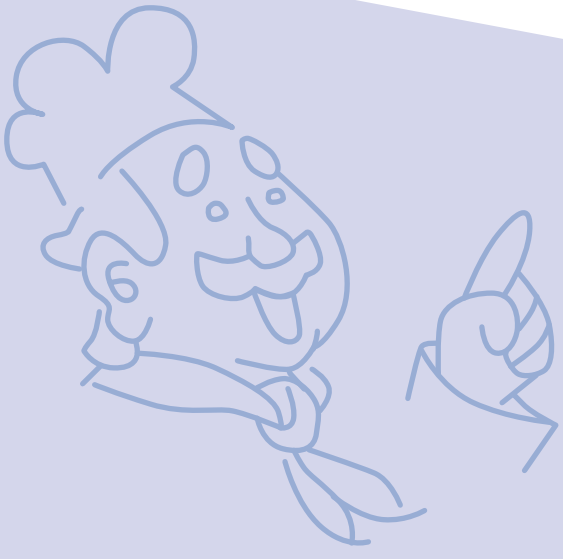
Las humitas o humintas, llamadas por Garcilaso el pan de los Incas, se hacen en muchas variedades: tamalitos verdes, humitas dulces y saladas, parpas con queso, que con el mestizaje dan nacimiento al tamal, como nos cuenta en sus poéticas crónicas el Corregidor Mejía:

"El tamal es de origen incano. Arranca de la humita, compuesta de maíz o choclo fresco, o chuño denso, abatanados y mezclados con huacatay y queso bien envuelta en la fina y estriada perfolla mazorquil..."

El cebiche, según Xavier Domingo, se ha convertido en el plato peruano más conocido y practicado en el mundo. Cuenta en sus crónicas Francisco de Xeres (secretario de Pizarro e historiador sobre La Conquista del Perú) que el pescado se comía crudo y macerado en vinagre de chicha o jugo de frutas ácidas, dándole así la paternidad peruana al plato más consumido en nuestro medio. Salomón Melchor afirma que se maceraba en jugo de tumbo. Hoy el limón sutil o ceutí es componente obligado, aunque en el norte también se marina en jugo de naranjas agrias.

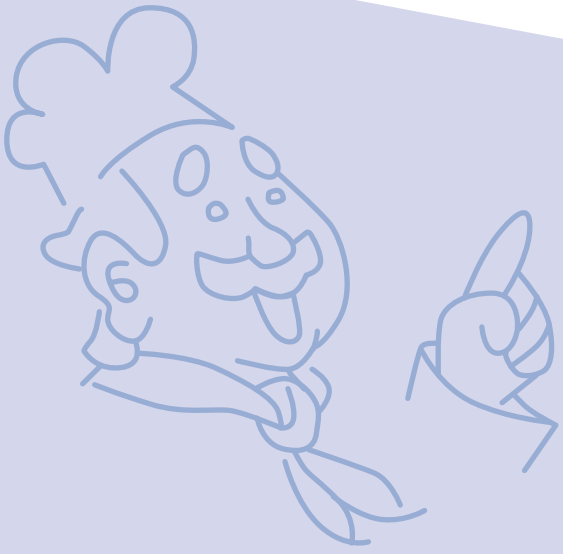
Estos y muchos otros potajes del Perú precolombino se siguen haciendo y se consumen principalmente en la sierra, con algunos cambios que produce el mestizaje.

Gastronomía



PRIMERA UNIDAD

Gastronomía



LECCIÓN 1
SEGURIDAD EN LA COCINA

Una cocina con buen aseo y orden puede reducir los peligros de resbalones y tropezones. Con este fin, se deben seguir algunos consejos prácticos:

- Los artículos almacenados no deben obstruir los pasillos ni las salidas.
- Si se derrama algún líquido en el piso, debe limpiarse de inmediato y colocarse un aviso de piso mojado. Los tapetes antideslizantes aseguran que los derrames no se conviertan en resbalones.
- Las fuentes de calor en la cocina, tales como hornos, parrillas, estufas, freidoras y hornos de microondas presentan peligros de quemaduras.
- Los trabajadores deben evitar salpicar agua o bebidas en el aceite o grasa caliente para evitar que esta salpique.
- Para evitar incendios, los trabajadores deben vigilar cuidadosamente los alimentos que se están cocinando.
- El aceite o grasa caliente nunca deben dejarse desatendida y, para transportarse, deben dejarse enfriar.
- Los sitios donde se acumula la grasa y las superficies de las parrillas deben limpiarse con frecuencia y no se debe tener artículos inflamables cerca de las llamas o fuentes de calor.
- Es importante saber y poner en práctica los procedimientos de emergencia, primeros auxilios y contar con un botiquín implementado para casos de accidentes.
- En cuanto al uso de los extinguidores, estos deberán estar colocados en sitios de fácil acceso, con clara identificación y próximos a los puntos de riesgo.
- Las conexiones eléctricas deberán estar empotradas o protegidas por canaletas.
- Los balones de gas deben hallarse alejados, como mínimo, a 1.5 m de la fuente de calor.
- Unos zapatos cómodos y con buen soporte son esenciales para los trabajadores de cocina debido al largo tiempo que pasan de pie. Tapetes contra la fatiga también pueden ser útiles. Moverse y estirarse con frecuencia, así como la rotación de tareas, pueden ayudar a los trabajadores a evitar las posturas estáticas y la fatiga.
- Para reducir la necesidad de estirarse para alcanzar algo, los trabajadores deben mantener cerca de sí los artículos de uso frecuente y guardar los de uso menos frecuente más alejados. El uso de las técnicas correctas para transportar ollas y otros artículos de cocina pesados puede prevenir lesiones.
- El uso de mangas ceñidas evita que se puedan enganchar en asas de ollas, perillas de hornos o estufas, o que queden colgando sobre aceite caliente o llamas.

Siguiendo estos prácticos consejos conseguiremos reducir el riesgo de accidentes.

APLICACIÓN DE BPM

Las BPM son Principios básicos y prácticas generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución de alimentos para consumo humano, con el objeto de garantizar que los productos se fabriquen en condiciones sanitarias adecuadas y se disminuyan los riesgos inherentes a la producción.

REQUISITOS DE BPM

INFRAESTRUCTURA

Diseño e infraestructura Instalaciones. Condiciones de áreas especificas de elaboración. Equipos e utensilios. OPERATIVOS. Personal manipulador. Requisitos higiénicos de elaboración. De alimentos. Plan de saneamiento. Distribución de transportes y comercialización.

Norma Sanitaria para el Funcionamiento de Restaurantes y Servicios Afines
"Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitario de Alimentos y Bebidas" Dec. sup. NO 007-98 SA.

Norma Sanitaria para el Funcionamiento de Restaurantes y Servicios Afines. Res. Min. NO 353-2005/MINSA. (El Peruano 13 de mayo 2005).
Proyecto de "Guía Técnica sobre Criterios y Procedimientos para el examen microbiología, de superficies en relación con alimentos y bebidas" Res. Mịn. N° 410-2006/MINSA (El Peruano, 4 de mayo de 2006).

Norma Sanitaria para el Funcionamiento de Restaurantes y Servicios Afines.

- Ministerio de Salud, Municipalidades, Consumidores y Restaurantes.
- Programa de Restaurantes Saludable

Generalidades

- Objetivo: Alimentos lleguen sin peligro al consumidor.
- Aplicabilidad: Autoridad Sanitaria Municipal, Evaluación de riesgos, BPM y PHS

Ubicación e Instalaciones

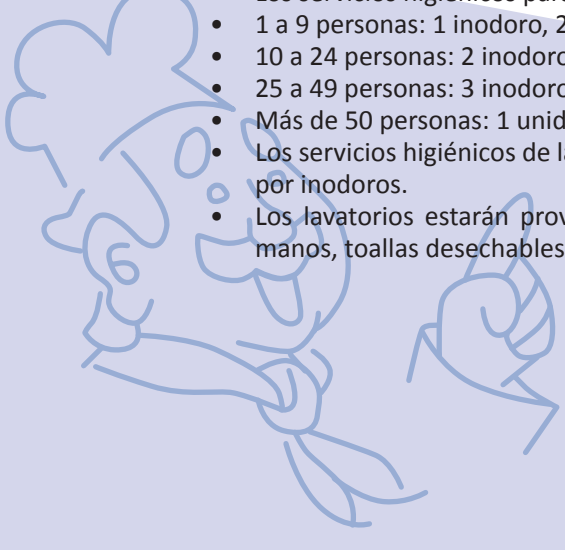
- Ubicación: alejado de fuentes de contaminación
- Estructuras físicas: pisos, paredes, ventanas, techos, puertas y pasadizos.
- Deben ser de construcción sólida y los materiales que se empleen deben ser resistentes a la corrosión, lisos, fáciles de limpiar y desinfectar.
- Ventilación
- Iluminación. 220lux

Servicios

- Abastecimiento y Calidad de Agua.
- Evacuación de aguas residuales
- Disposición de Residuos Sólidos.
- Vestuarios y Servicios Higiénicos para el personal.
- Servicios Higiénicos para el público. Avisos

Servicios higiénicos

- Los servicios higiénicos para hombres deben contar:
- 1 a 9 personas: 1 inodoro, 2 lavatorios, 1 urinario
- 10 a 24 personas: 2 inodoros, 4 lavatorios, 1 urinario.
- 25 a 49 personas: 3 inodoros, 5 lavatorios, 2 urinarios
- Más de 50 personas: 1 unidad adicional porcada 30 personas.
- Los servicios higiénicos de las mujeres son similares, excepto los urinarios que serán reemplazados por inodoros.
- Los lavatorios estarán provistos de dispensadores con jabón líquido o similar, para secarse las manos, toallas desechables o secadores automáticos de aire.



Equipos y Utensilios

- Características:
- Lavado y Desinfección. Una vez al día.
- Retirar primero los residuos de comidas
- Utilizar agua potable corriente, caliente o fría y detergente
- Enjuagarlos con agua potable corriente
- Desinfectar con cualquier producto aprobado por el Ministerio de salud para dicho uso, o con un enjuague final por inmersión en agua a un mínimo de T 80° C X 3 minutos.
- **Almacenamiento.**
  Cerrado y protegido contra insectos.

Recepción y Almacenamiento de los Alimentos

- Recepción y Control de los alimentos:
  Responsable: Capacitación, Manual de Calidad
  Registro de información de los alimentos
  Registro de los Proveedores.
- Almacén de Productos secos: Rotular, PEPS, Distribución.
- Almacén de frío. Registro de Temperaturas

Almacén de Productos Secos

- Deben mantenerse limpios, secos ventilados y protegidos.
- Los productos químicos, deben guardarse en ambiente separado
- Se tendrá en cuenta la vida útil del producto, se rotularán los empaques con fecha de ingreso y salida del producto del almacén con el fin de aplicar el principio PEPS.

Almacén de Productos Secos

La distribución de los alimentos en el almacén debe ser:

a) No debe estar en contacto con el piso, se colocarán tarimas, anaqueles a una distancia mínima de 0,20 m. del piso 0.50 m entre hileras y 0,50 m de la pared.
b) Los Alimentos contenidos en sacos, bolsas o cajas se apilarán de manera entrecruzada y hasta una distancia de 0.60 m del techo.
c) Los alimentos secos se almacenarán en sus envases originales. Los productos a granel deben conservarse en envases tapados y rotulados.

Almacén de frío. Registro de Temperaturas

El alimento refrigerado debe tener una T° menor a 5°C al centro de cada pieza.

Para alimentos congelados debe tener una T° de 18° C al centro de cada pieza.

Los alimentos que se recepcionan congelados, deben almacenarse congelados:

a) Los alimentos de origen animal y vegetal se almacenaran por separado.
b) Las piezas grandes de res en refrigeración no deben exceder de las 72 horas, otros tipos de carne, aves y menudencia no deben exceder las 48 horas
c) Los equipos de refrigeración y congelación deben permitir la circulación de aire frío en forma uniforme.

En el almacenamiento se tendrá en cuenta lo siguiente:

d) Las carnes y menudencias congeladas se dispondrán en bandejas de material higienizable y resistente, para evitar la contaminación y deshidratación.
e) Los productos de pastelería y repostería se almacenarán en equipos de refrigeración exclusivos.
f) Los alimentos deben almacenarse en lo posible en sus envases originales, rotulados, manejar principio PEPS.

COCINA Y COMEDOR

La cocina:
Zona de preparación previa
Zona de preparación intermedia
Zona de preparación final.

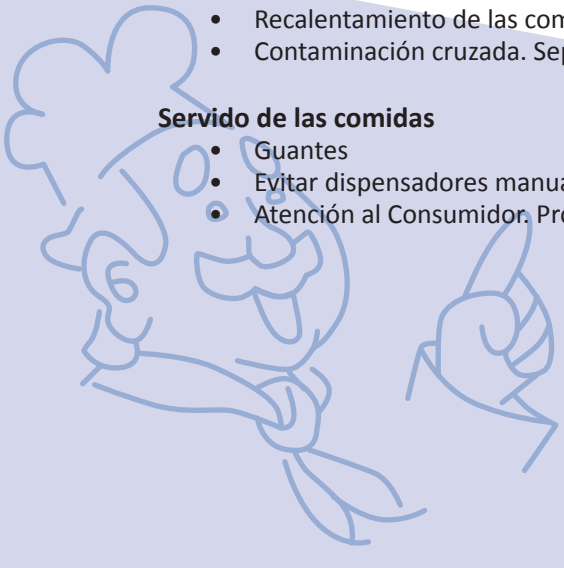
Comedor: Equipo para mantener a T de seguridad

1.1 PREPARACION Y LIMPIEZA DE ALIMENTOS

- Preparación previa
- Descongelación.
- Proceso de cocción. Verificar y registrar T > 80 ° C.
- Conservación de alimentos preparados.
- Recalentamiento de las comidas:>74°C 30 seg.
- Contaminación cruzada. Separación, Manipulador, Utensilios, Mesas de trabajo.

Servido de las comidas

- Guantes
- Evitar dispensadores manuales
- Atención al Consumidor. Promover Higiene de mano de los comensales.



Salud Higiene y Capacitación del Personal

- **Salud del personal.**
  Administración responsable del Control médico.
- Higiene y Hábitos del personal.
- Vestimenta.
- Capacitación Sanitaria.
  Administración responsable.
  Manipulador: BPM.
  Equipo de Autocontrol: ETA, HACCP, PHS.

Medidas de Saneamiento

- Limpieza y desinfección del Establecimiento. PHS
- Prácticas de Limpieza y Desinfección.
  Diaria, No barrer, Verificación de la eficacia: Vigilancia microbiológica 4/año
- Plagas y Animales.
- Almacenamiento de plaguicidas.

Vigilancia y Autocontrol sanitario

- Vigilancia Sanitaria: Autoridad Sanitaria Municipal. Ficha para la Evaluación Sanitaria de Restaurantes y Afines.
- Autocontrol Sanitario: Establecimiento
- Plan Autocontrol Sanitario. Bases del Sistema HACCP Equipo de Autocontrol Sanitario. Ficha de Evaluación 2/mes.
- Calificación y Certificación sanitaria de los Establecimientos. Autoridad Sanitaria Municipal.

Infracciones medidas de seguridad y sanciones.

- Infracciones: Infraestructura, preparación de Alimentos, Manipuladores de alimentos.
- Medidas de Seguridad: Decomiso, incautación
- Sanciones: Amonestación, multa, cierre, cancelación.
- Aplicación: Autoridad sanitaria municipal – Reglamento de Infracciones y Sanciones.

Criterios Microbiológicos para alimentos preparados.

Comidas preparadas con Tratamiento térmico (ensaladas cocidas, guisos, arroces, asadas, postres cocidos – arroz con leche, mazamorra-, otros).						
Agente Microbiano	Categoría	Clase	n	C	Limite por g/ml	
					M	M
Aerobios Metofilos	2	3	5	2	10’	10S
Coniformes	5	3	5	2	10	10’
Staphilococous Aureos	6	3	5	1	10	10’
Escherichia Coli	6	3	5	1	<3	----
Salmonella sp en 25 g.	10	2	5	0	0	----

1.2 "HIGIENE ES LIMPIEZA + DESINFECCIÓN"

POES -— SSOP

- Procedimiento Operacional Estandarizado de Saneamiento.
- Procedimientos documentados para mantener las condiciones sanitarias de un establecimiento.
- Son específicos para cada establecimiento
- Basados en la BPM

SECUENCIA DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- Pre limpieza: eliminación grosera de la suciedad, grasa (barriendo, frotando, enjuagando etc.)
- Limpieza principal: desunión de la suciedad por medio del detergente.
- Enjuague: eliminación de la suciedad disuelta y eliminación del detergente.
- Desinfección:
- Enjuague: eliminación del resto de! desinfectante
- Secado: oreo

¿Qué es limpieza?

LIMPIEZA es la eliminación de la SUCIEDAD. Es decir la eliminación de tierra, residuos de alimentos, polvo, grasa y otro material extraño de una superficie o área de trabajo, para evitar que sobre ella crezcan las bacterias y microorganismos.

¿POR QUÉ LIMPIAMOS?

- Para alcanzar los niveles de higiene, inocuidad y seguridad de los alimentos. Para mantener los equipos y utensilios en buenas condiciones y evitar que sean objeto de contaminación.
- Para asegurar que los ambientes de trabajo no sean causantes de contaminación hacia el producto.

LIMPIEZA CONTINUA EN ÁREAS DE PROCESO

Ejemplos prácticos:

- Cuando realice un pesado, alrededor de la balanza caen restos, entonces inmediatamente lo limpio.
- Cuando sobre la mesa de trabajo salpican o caen parte de los alimentos preparados, inmediatamente lo limpio.
- Veo restos de alimentos o desechos en el área de trabajo, inmediatamente los recojo y limpio.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA LIMPIEZA

- Temperatura
- Tiempo
- Acción mecánica
- Concentración

DETERGENTE

"Es una sustancia química que se utiliza para eliminar la suciedad y la grasa de una superficie antes de desinfectar".

Los detergentes se clasifican en:

- **Ácidos:** (A. muriático, sulfúrico, clorhídrico)
- **Alcalinos.** (NaOH, carbonato de Sodio)
- **Abrasivos** (pisos, costras de comidas en ollas y sartenes)

CARACTERÍSTICAS ÓPTIMAS DE LOS DETERGENTES

- Ser fácilmente solubles a las temperaturas
- No ser corrosivos
- Biodegradables
- Estables durante el almacenamiento
- Facilidad de enjuagado
- Bajo concentración de uso

¿Qué es la DESINFECCIÓN?

Destrucción de microorganismos mediante procedimiento físicos o químicos, aplicados a superficies limpias de forma que reduzca el número de microorganismos a un nivel tan pequeño que no causen daño.

DESINFECTANTE

"Agente de tipo físico o químico que mata a los microorganismos",
Los principios activos de los desinfectantes son:

- Amonio cuaternario.
- Cloro.
- Iodo

OJO:

El agua caliente no necesariamente es un desinfectante, para que actúe como tal tendría que estar en contacto con la superficie o material por un tiempo de 15 a 30 minutos o en su defecto encontrarse en el estado de vapor.

FACTORES QUE AFECTAN LA DESINFECCIÓN

- Tiempo.
- Temperatura.
- Desinfectante usado.
- Concentración.
- Microorganismos presentes.
- Ambiente (dureza del agua, suciedad, restos de detergentes).

REQUISITOS DE UN DESINFECTANTE

- Efectividad para destruir microorganismos.
- No debe desarrollar resistencia.
- No ser corrosivo ni dar olor a ninguna superficie.
- Ser inodoro o no desprender olores desagradables.
- Seguro para el personal y el medio ambiente.

Tipos de desinfectantes

Compuestos clorados:

- Hipoclorito sódico, hipoclorito cálcico, cloraminas.
- Concentraciones en agua 50 ppm para desinfección del utensilios.
- Ventajas. Amplio espectro (bacterias, virus), no le afecta la dureza del agua.
- Inconvenientes: corrosivos, pierden actividad con presencia de materia orgánica, inestables en agua caliente, irritan la piel.

Tipos de desinfectantes

Compuestos iodoforos:

- Concentraciones en agua 12.5 ppm. de lodo. Desinfección de utensilios por 5 minutos.
- Inconvenientes: ligeramente corrosivos, inestables en agua caliente (45°C), pierden actividad con presencia de materia orgánica.

Compuestos de amonio Cuaternario

- Después de seco siguen actuando
- No es corrosivo
- Trabaja con diferentes temperaturas.
- DESVENTAJAS
- No matan algunos tipos de microorganismos

Efectivo contra	CLORO	YODO	QUATS
Bacillus, Staph	Bueno	Mejor	Bueno
E. coli, salmonella	Mejor	Bueno	Malo
Esporas	Mejor	Bueno	Malo
Irrita la piel	Si	No	No
Afecta agua Dura	No	Ligero	No
A. Materia orgánico	Si afecta	Algo	No afecta
Costo	Mas barato	Barato	Caro
Deja residuo	No	Si	Si
Propiedades	Cloro	Yodo	Quats
Corrosivo	Bastante	Ligero	No

UTENSILIOS DE LIMPIEZA

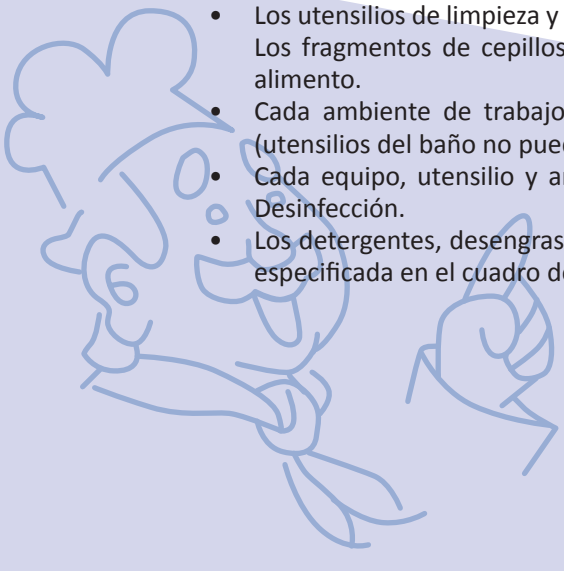
- Diseño adecuado para el uso
- Material lavable
- Rotulados o identificados por áreas (colores)
- Área de lavado
- Almacenamiento.

MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- Fichas técnicas de los productos químicos.
- Hojas de seguridad
- Informes y análisis certificados
- Autorización sanitaria

MEDIDAS QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA

- Los utensilios de limpieza y desinfección, no deben dañar la superficie de los equipos y mobiliarios. Los fragmentos de cepillos, raspadores y otros materiales de limpieza no deben contaminar el alimento.
- Cada ambiente de trabajo deberá contar con utensilios de limpieza y desinfección exclusivos (utensilios del baño no pueden ingresar a planta o de planta al baño).
- Cada equipo, utensilio y ambiente de proceso deberá cumplir con un Programa de Limpieza y Desinfección.
- Los detergentes, desengrasantes y desinfectantes deberán ser utilizados de acuerdo a la cantidad especificada en el cuadro de dosificación.



- Todos los insumos para la limpieza y desinfección deberán mantenerse en un lugar específico dentro de la sala de proceso, debidamente identificados para evitar equivocaciones.

PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Tiene como objetivo asegurar un adecuado nivel de higiene en los procesos.

Se debe tener en cuenta los siguiente pasos:

- Inventario de ambientes, equipos, superficies
- Evaluación de procesos, suciedades, superficie.
- Evaluación de frecuencias de limpieza y desinfección
- Elección de detergentes y desinfectantes
- Elaboración de procedimientos e instrucciones
- Elaboración de formatos
- Elaboración de documento, plan
- Verificación y control
- Capacitación

PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- Los programas documentados deben especificarse :
- Superficies, equipos a limpiar
- Responsables
- Frecuencias
- Materiales de limpieza
- Metodología
- Medidas de vigilancia
- Acciones Correctivas
- Considerar
- Preparación de soluciones

IMPORTANCIA DE LOS PROGRAMAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- Se administra eficientemente el tiempo
- Se distribuye equitativamente el trabajo
- Evita duplicidad de trabajo
- Fija objetivos al trabajador de limpieza
- Cumplimiento con la ley

ESTRATEGIAS EN EL CONTROL DE PLAGAS

- Contar con un plano de ubicación de los puntos donde se colocó los cebaderos para realizar un seguimiento.
- Se debe colocar avisos de advertencia de peligros en los puntos de aplicación de plaguicidas.

CONTROL DE PLAGAS

- Es importante que se sepa identificar los signos que revelan la presencia de estos animales.
- Sus cuerpos vivos o muertos, sus formas larvales o de pupa.
- Excrementos.
- La alteración de sacos, envases, cajas etc. causada por ratones o ratas al roerlos
- La presencia de alimentos derramados cerca de sus envases.

MEDIDAS DE SANEAMIENTO AMBIENTAL

- Limpieza y desinfección exhaustiva del local
- Manejo correcto de desperdicio
- Alimentos protegidos
- Caños de agua bien cerrados

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE LOCAL CONTRA EL INGRESO DE PLAGAS

- Hermetízar áreas de proceso
- Malla contra insectos en ventanas y puertas

- Rejillas en los desagües
- Tapar agujeros de techos, muros, ventanas, pisos.
- Inspeccionar la materia prima que reciba para asegurarse que no sea portadora de ninguna plaga.

CONTROL DE PLAGAS

- AVES: PALOMAS
- ARTRÓPODOS: INSECTOS DE SALUD PÚBLICA, INSECTOS DE PRODUCTOS ALMACENADOS ARÁCNIDOS
- ROEDORES .: RATA TECHERA Y RATA DE DESAGÜES

MOSCAS

ESTRATEGIA DE CONTROL

- Mallas, puertas, cierre automático, alimentos protegidos, zonas de desechos alejadas, trampas de luz ultravioletas.

CUCARACHAS

ESTRATEGIAS DE CONTROL

- Reducir refugios pequeños sellándolos
- Reparar infraestructura dañada
- Evitar zonas oscuras de almacenaje de alimentos
- Restringir alimentos y consumo de alimentos, vestuarios, cajones de escritorio.

ROEDORES

ESTRATEGIA DE CONTROL

- Protección con mallas finas, rejillas de desagües, paredes resbaladizas
- Trampas de preferencias engomadas.

CÓMO CONTROLAR LAS PLAGAS

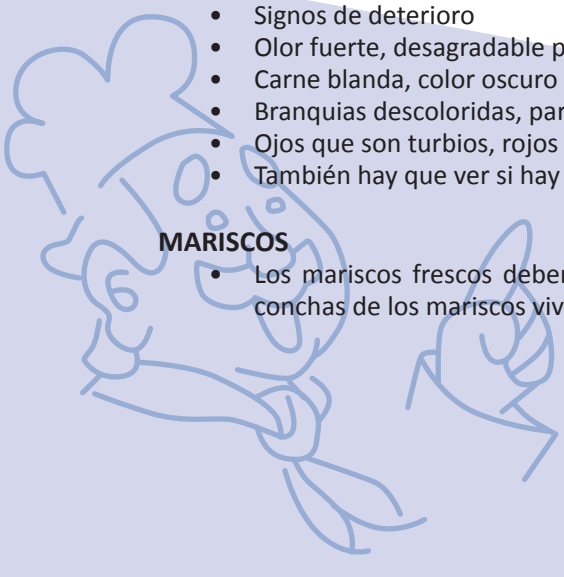
- Dentro de los métodos de control tenemos:
- Métodos químicos: insecticidas, raticidas
- Métodos físicos: trampas, ultrasonidos
- Deben documentarse
- Pesticida usado, Concentración, Cantidad usada, lugar donde se aplicó, métodos de aplicación, tipo de plaga a eliminar, fecha de aplicación, persona que ejecutó y resultados de la aplicación.

1.3 ENVASADO Y ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

RECEPCIÓN DE ALIMENTOS FRESCOS

PESCADOS

- Temperatura de recepción entre los 3->°C.
- Piel brillante, las escamas difíciles de quitarse se deslizan entre las manos.
- La carne: firme no separada de las escamas o de las espinas.
- Ojos: salientes y brillantes, pupilas negras.
- Signos de deterioro
- Olor fuerte, desagradable pútrido
- Carne blanda, color oscuro - Los filetes: café
- Branquias descoloridas, pardos oscuros
- Ojos que son turbios, rojos y hundidos
- También hay que ver si hay gusanos, enfermedades o tumores.



MARISCOS

- Los mariscos frescos deben estar vivos al ser entregados y no deben tener un olor fuerte. Las conchas de los mariscos vivos deben estar cerradas o deben cerrarse al tocarlas.

- **Crustáceos.-**
- Deben ser de color gris, verde azulado
- Tener olor a mar y estar íntegros
- **Signos de deterioro**
- Los crustáceos con coloración roja nos indican que han sido sometidos a calor
- Olor fuerte amoniacal y fracturados.

Leche y Productos Lácteos

- Leche entregada con una temperatura mayor a los 4°C. Una vez sacada la leche del envase original, no deberá ponerse de nuevo en dicho envase.
- Los envases individuales de crema líquida deberán ser guardados a 4°C o menos. Los productos con etiqueta UHT (temperatura muy alta) son estériles y no requieren refrigeración hasta ser abiertos.
- Los productos de leche en polvo deberán ser reconstituidos con agua potable, puestos en un envase limpio, y guardados a una temperatura de 4°C hasta ser usados.
- La mantequilla debe estar firme y tener un color parejo. No debe haber señales de moho u hongos, ni mal olor. Los envases deben estar limpios y no rotos.
- El queso debe tener una textura firme y color uniforme. Debe rechazarse el queso si tiene un color desparejo, si tiene hongos, o si está seco. Quesos con costra deben estar limpios y no dañados.
- Los postres de crema y los flanes requieren de una atención especial. Los mismos deben ser siempre transportados y guardados a una temperatura de 4°C o menos.

CARNES

- El sello circular indica la seguridad y calidad del producto.
- Examine todos los paquetes por fuera. Paquetes sucios, dañados, pueden contener carne contaminada, y no deben ser aceptados.
- Rechace los cortes con una temperatura superior a los 4° C,

Carne de Res

- Color: rojizo, vivo brillante
- Grasa ligeramente amarillenta y los músculos definidos
- Textura firme y elástica si presionamos con los dedos.
- La carne congelada debe estar a una temperatura de -18° C o menos, y no tener señales de haber estado descongelada y congelada de nuevo.

Signo de deterioro

- La carne envejecida podría tener un color más oscuro.
- Olor agrio o rancio.
- Presencia de decoloraciones
- Rancidez de la grasa
- Manchas color café, púrpura, coloraciones blanca y verde.
- Los productos altamente procesados son más susceptibles al deterioro.
- La salchicha o longaniza deberá ser rechazada si hay señales de mal olor o descoloración. Sin embargo, el salame o peperoni puede tener una cáscara verde, eso es normal y no peligroso.

Carne de ave

- Compre solamente carne de ave Grado A.
- La temperatura de recepción de la carne debe estar a menos de 4°C. Al llegar y para el almacenaje, la carne de ave fresca debe estar envuelta en hielo picado.
- La carne de ave con un color morado o verde debe ser rechazada. Otras señales de deterioro incluyen un olor feo, las puntas de las alas descoloridas, y la carne floja o viscosa. Un porcentaje alto de la carne estará contaminado con salmonela. Hay que tener mucho cuidado.

Carne de Cerdo

- Superficie brillante, firme al tacto y ligeramente húmeda
- Color rosado subido
- Grasa blanca

- Olor característico
- Masa muscular sin presencia de granulaciones
- Temperatura de recepción 5 C

Signos de deterioro

- Superficie pegajosa, blanda al tacto
- Color verde oscuro
- Olor fétido
- Masa muscular con granulaciones

Huevos

- Superficie limpia sin excrementos
- Cáscara integra
- Mantenerlos en refrigeración
- Los huevos aceptables no tendrán mal olor, la yema estará firme, y la clara estará pegada a la yema.
- Los huevos deben haber estado en una temperatura de 4° C.

Frutas y Vegetales

- Signos de Calidad
- Buen estado de madurez
- Brillantes de la superficie integra
- La mejor indicación de calidad en frutas y vegetales es el olor, sabor.
- Hojas enteras y de buen verdor
- No encontrarse ni enlodadas ni manchadas.
- Todos los productos frescos deberán ser lavados y desinfectados antes de ser almacenados y servidos. Así se evita una posible contaminación por bacterias o residuos químicos de los pesticidas.

Signos de deterioro

- Secas o pegajosa
- Se deshace al tacto
- Superficie enlodada
- Olores desagradables
- Hojas amarillas y o con pigmentos negruzca
- Hongos

Alimentos Enlatados

- La intoxicación de botulismo puede ocurrir en alimentos enlatados; es una enfermedad sumamente peligrosa. Por lo tanto, todos los alimentos enlatados tienen que ser cuidadosamente revisados al recibirlos, y otra vez antes de abrirlos.

Signos de buena calidad

- Latas en buen estado físico
- Fechas de vencimiento vigente
- Etiquetado, completo, nombre del producto y contenido

Signos de deterioro

- Tapa o fondo inflado
- Presente derrames
- Sellos dañados
- Presencia de óxidos
- Abolladuras en los sellos

Alimentos Enlatados

- Chequee los envases por sellos rotos, goteo, abolladuras, óxido, o etiquetas faltantes.
- Examine ambos extremos y la línea de unión de una lata y oprima cada extremo en forma separada. Si el otro extremo sobresale o el lado oprimido resalta, la lata debe ser rechazada.

1.4 CONGELACION DE LOS ALIMENTOS

Recepción de Alimentos Procesados

Alimentos Congelados

- Los productos congelados deberán ser revisados por señales de deterioro, especialmente para ver si hay indicaciones de descongelamiento y recongelamiento,
- No se debe aceptar una entrega de alimentos congelados con líquidos o líquidos congelados en los cartones, o en el caso de encontrar cristales grandes de hielo.
- Los alimentos congelados deben tener una temperatura interna de -18° C o menos.
- Hay que verificar la temperatura de los alimentos congelados
- Se deben rechazar los paquetes que no estén bien cerrados.

Alimentos Refrigerados

- Las temperaturas deben mantenerse a 4° C o menos, según los requisitos del producto.
- Si los paquetes han sido dañados, o si hay señales de contaminación, no se debe aceptar la entrega.

Alimentos Empaquetados

Todos los alimentos empaquetados, incluyendo los paquetes herméticamente sellados, tienen que venir de una planta procesadora comercial y aprobada por DIGÉSA.

Asegúrese de que todos los productos con huevos procesados, inclusive los huevos congelados o deshidratados, sean pasteurizados.

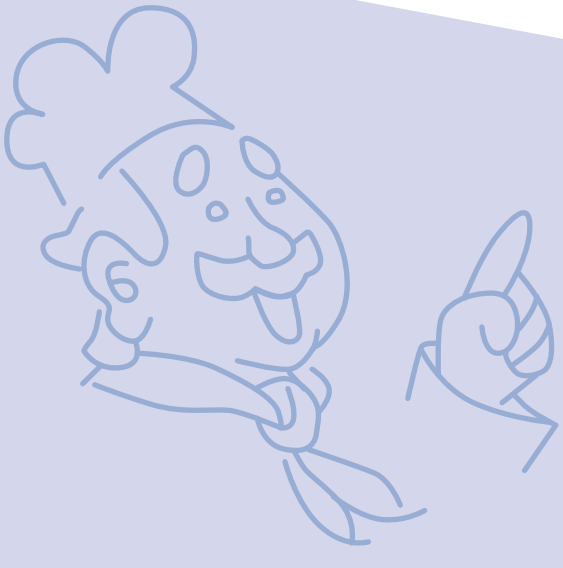
Alimentos Refrigerados

- Coloque termómetros en varios sitios del refrigerador, donde puedan ser vistos fácilmente y verificados con frecuencia.
- La carne fresca y la carne de ave siempre tienen que ser guardadas bajo refrigeración.
- Cubra los alimentos para evitar la contaminación de otros productos o del contacto directo con las parrillas del refrigerador, que contienen cadmio.
- Las piezas grandes de carne de res podrán estar colgadas sin cubrirlas, pero no hay que tener otros productos debajo de ellas.
- Pescado fresco, debe ser guardado en hielo picado y mantenido sin agua.
- Los productos frescos que NO requieren refrigeración son las manzanas, peras, bananas, aguacates, frutas cítricas, cebollas, papas y berenjenas. Estos productos se mantienen mejor a temperatura ambiente. Después que maduren, las manzanas, peras, bananas, y aguacates podrán ser guardados bajo refrigeración para mantener su calidad.

- Guarde la carne, pescado y los productos lácteos en la parte más fría, y los huevos en la parte más calurosa.
- Para prevenir la contaminación cruzada hay que guardar los alimentos preparados arriba de los alimentos crudos.
- Los paquetes de alimentos secos y los sandwiches envueltos no deben tener contacto con agua.
- Los alimentos guardados deben estar cubiertos todo el tiempo. La única excepción es cuando los alimentos cocidos se están enfriando a una temperatura de 5° C.

Alimentos Congelados

- Mantenga la temperatura para alimentos congelados 18°.
- Mantenga los alimentos congelados en paquetes impermeables.
- Aplique la regla del PEPS (primero entra, sale primero).
- No se debe congelar los alimentos en cantidades grandes. Esto puede elevar la temperatura de la unidad entera y descongelar otras comidas ya congeladas.



LECCIÓN :2
ORGANIZACIÓN DEL TALLER

2.1 REGLAS DE ORO DE UN COCINERO

1. Puntualidad
2. Inicie su trabajo debidamente aseado y uniformado.
3. Evite el consumo de bebidas alcohólicas en el trabajo.
4. Cultive hábitos de superación y buenas costumbres.
5. Sea buen colega y ejemplo.
6. Cuide su salud y la de sus compañeros.
7. Colabore y sea útil a los demás.
8. Desarrolle su trabajo con alegría y dedicación.

Saber organizarse

La organización es:

1. El encadenamiento lógico de las fases esenciales.
   Empezar por controlar y pesar los insumos, luego almacenar, pelar, limpiar, tallar. Enseguida: cocciones largas, preparaciones largas (masas levantadas). A continuación: Guarniciones del acompañamiento, elementos de decoración y presentación. Por último: Terminaciones y cocciones.
2. El reagrupamiento de todos los pelados efectuados, al principio del trabajo.
3. La coordinación racional de las diferentes recetas.
   Reflexionar bien durante la organización escrita, la cual es facultativa, pero lo ayudará enormemente al buen desarrollo del trabajo.
   Trabajar armoniosamente dos o tres recetas, a fin de no tener tiempos muertos ni atrasos.
4. La puesta en marcha en el momento oportuno:

No es recomendable elaborar anticipadamente preparaciones que puedan perder cualidades, siendo estas la cebolla picada, el lavado de champiñones y el sazonamiento de ensaladas.
Los asados de carnes rojas se deben cocinar lo suficientemente temprano para permitir el descanso de las carnes y el tiempo necesario para confeccionar jugos o salsas.
Cocinar los alimentos que no soportan la espera justo antes de enviarlos a la mesa: emparrillados, papas doradas, legumbres fritas.
Montar las salsas con mantequilla justo antes de servir.
Hacer la ligazón final de los potajes al momento de servir.
Forrar los aros y tartaletas y dejar descansar en frío apenas la masa está lista (mejor cocción de la masa).

2.2 LA MISE EN PLACE

Qué es la mise en place:
Mise en place es un término francés que quiere decir todo en su lugar y se refiere a la preparación que se lleva a cabo antes de empezar las cocciones del día.

En puesto de trabajo:
Puesto de pelado: Placa conteniendo los productos por pelar (ni en caja ni en embalaje)
Placa para desperdicios
Placa o bol con agua para las legumbres preparadas.
Cuchillo officce, pelador, conforme al trabajo por hacer.
Prescindir de la tabla de picar solo en caso de necesidad.

Puesto de mise en place
Herramientas (sobre la mesa de trabajo)
Tabla para picar
A la derecha, secador, cuchillos necesarios, fileteador, office, de chef, bol, cuchara, trinches.
Sazonamiento
Sal, pimienta, vinagre, aceite, mantequilla.

Puesto para limpiar pescados:
De ser posible en lugar fresco, fuera del puesto del mise en place.
Herramientas: Tijeras, descamador, cuchillo.
Placa conteniendo los pescados para preparar.
Placa para los desperdicios.
Bol con agua para lavar antes de almacenar.

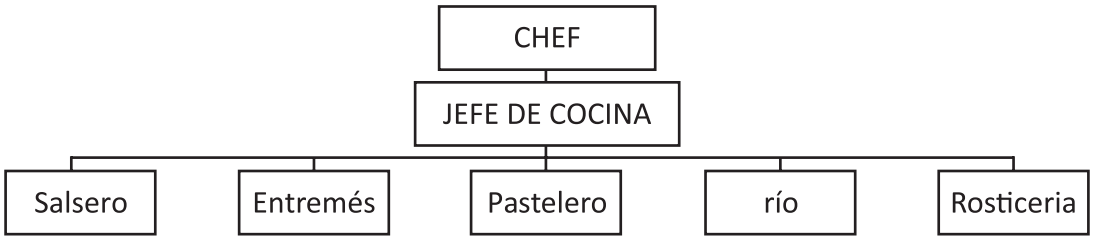
Puesto de limpieza para Carnes y Aves:
De ser posible en lugar fresco, fuera del puesto del mise en place.
Herramientas: Cuchillos
Material pequeño: Placas conteniendo los productos a tratar.
Placas para desperdicios no comestibles: patas, vísceras, grasa.
Placas para remanentes comestibles
Restos, huesos, remanentes de carnes.

Puesto de supervisión de cocción
En la esquina de la placa o la hornilla:

Espumadera, espátula de reducción, cucharones, bañomaría con mantequilla clarificada (con pincel y cucharón)

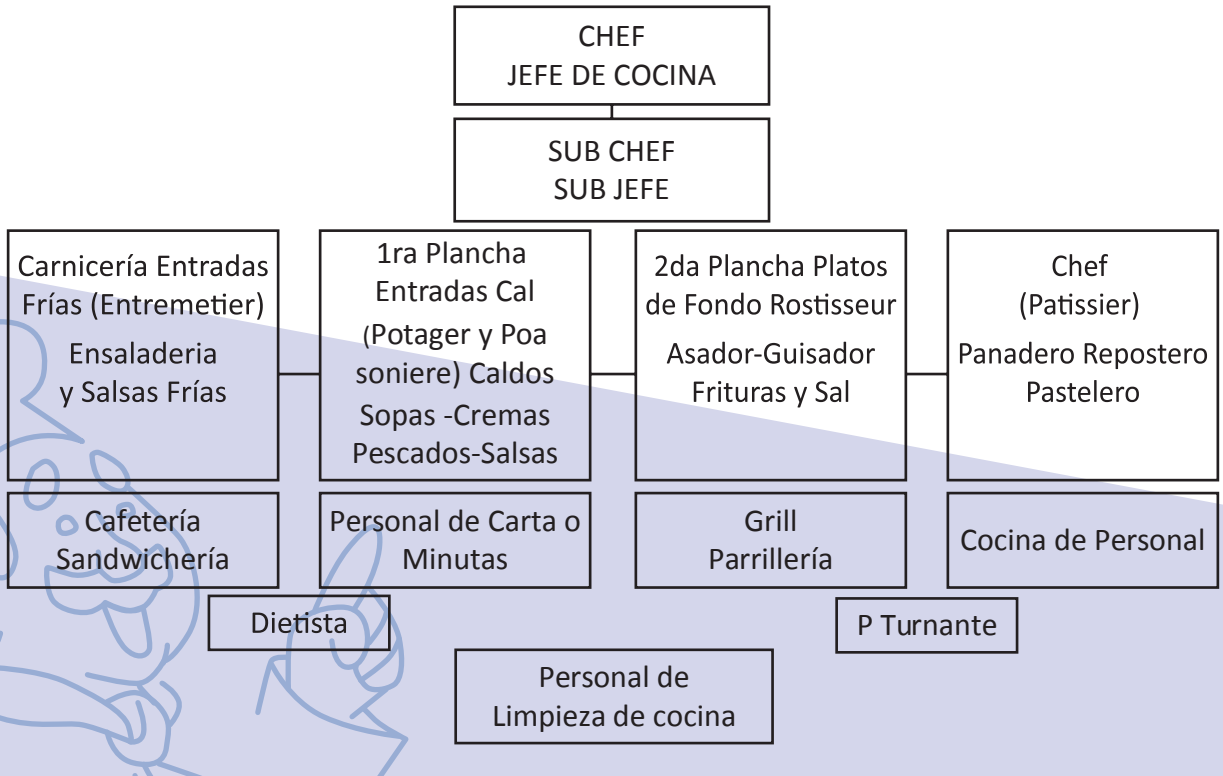
2.3 FUNCIONES EN LAS DIVERSAS ÁREAS DE COCINA

ESTRUCTURA ORGÁNICA / MEDIANA BRIGADA



Esta brigada es ya completa Cada grupo de trabajo está distribuido a un obrero que puede especializarse. La alimentación es preparada por el conjunto de la brigada. Los aprendices, generalmente dos o tres, pasan sucesivamente a las diferentes secciones.

BRIGADA GRANDE / CHEF JEFE DE COCINA



Las secciones en una gran brigada son divididas a su vez entre varias especializaciones
Los nuevos puestos están creados para llenar funciones anexas, Cada sección se completa con jóvenes obreros llamados “commis” (aprendiz). Ejemplo: salsero, ayudante, pastelero, etc.

2.4 EQUIPOS DE COCINA

1. EQUIPOS DE COCCIÓN

Son equipos construidos de acero y otros materiales, en forma de muebles y provistos de quemadores u otros elementos de calefacción, alimentados por gas, electricidad, carbón, aceite pesado y leña. Los equipos de cocción son necesarios para procesar los alimentos por la cocción o para mantenerlos calientes.

Principios generales de funcionamiento.

- Por contacto directo o irradiación de un conductor metálico.
- Por un transmisor auxiliar (agua, vapor, aire caliente, grasa, etc.).

QUEMADORES

- Quemadores de gas
- Resistencias eléctricas
- Quemadores de aceite pesado
- Fogones de carbón y leña

LA COCINA

Es uno de los equipos más importantes en la cocina comercial. Se compone de una base sobre la cual vienen instaladas las zonas de calor; éstas pueden ser de “fuegos abiertos” o cubiertos por chapas de acero. La regulación de la temperatura en las zonas de calor se hace generalmente por llaves termostatos e interruptores.

Otros equipos de cocción son: el baño de maría, hornos marmitas, etc.

2. EQUIPOS DE LAVADO

A. MÁQUINAS DE LAVAR

Las máquinas y equipos de limpieza sirven para desprender la suciedad de los equipos de trabajo y mantener el ambiente de la cocina en condiciones de higiene y salubridad. Su función combinada o no con la fuerza física, es la de ayudar a remover la suciedad generalmente por el proceso de fricción.

Son construidas en acero inoxidable, en diversos tamaños y capacidad, utilizadas para lavar, enjuagar y a veces esterilizar lozas, cubiertos y vasos. El lavado es realizado con chorros de agua caliente, detergente, repartidos por brazos giratorios que alcanzan la superficie a ser lavada.

El enjuague es hecho independientemente con agua caliente, para retirar los residuos del jabón y esterilizar el utensilio. Las máquinas de lavar pueden ser calentadas a gas, a vapor o eléctricamente. Hay máquinas automáticas y semi - automáticas, en las cuales son adaptadas instrumentos de control, termostatos (control de temperatura), termómetros (indicación de temperatura), interruptores (control de tiempo para lavar) y mezcladores de detergente y agua.

Las máquinas apenas lavan suciedad de fácil desprendimiento, siendo necesario una renovación de los residuos mayores y la verificación posterior del trabajo para comprobar el estado de limpieza perfecto.
Para lavar, la temperatura mínima corresponde a 60° C y para esterilización 83° C.

B. LAVADEROS

Constituidos de acero inoxidable y fierro enlozado o mayólica, son utilizados para lavar manualmente los diversos utensilios de la cocina.
Los lavaderos pueden ser simples, duples o triples, provistos de válvulas de desagüe que se cierran y son ligadas directamente a una trampa de grasa; lateralmente los lavaderos disponen de escurridores. Los grifos, generalmente, son provistos de brazos giratorios y válvulas de control para el agua caliente, fría.

C. TRITURADORES DE COCINA

Son accesorios metálicos utilizados para moler restos de comida y otros que son eliminados por el sistema de desagüe. Estos equipamientos vienen generalmente empotrados en la mesa de trabajo o a los lavaderos. Las partes principales son:

a) Alimentación de agua
b) Mecanismos de trituración
c) Motor para accionar el mecanismo

D. UTENSILIOS DE LIMPIEZA

Existen varios tipos y tamaños de los diversos materiales de limpieza. Los principales son:

ESPONJAS BROCHAS

Esponja con cerdas de acero. Se utilizan para fregar superficies metálicas, cubiertas con sebo de cocina.
Escobillas pequeñas con cerdas de fibras o productos sintéticos suaves, se utilizan para limpieza de pequeños recipientes.
Brochas con cerdas sintéticas o de fibra dura de tamaño medio, se destinan a la limpieza y lavado de paredes, equipos y recipientes grandes.
Brochas de fibra sintética para lavar vasos, poseen un mango sobre la punta opuesta en donde quedan las cerdas dispuestas en forma de corona. Sirven para lavar el interior de los objetos de cristal y otros recipientes cilíndricos estrechos.
Escobas de fibra dura o cerda sintética, se utilizan para, limpiar pisos.

RASPADORES

Generalmente fabricados de acero, para limpiar las planchas, hornos, el fondo y las paredes de la cacerola.

BALDES

Hechos de metal o plástico. Sirven para conducir el agua limpia o con detergentes.
En los baldes también se recoge el agua sucia de los trapos del piso.

ESPONJAS

De acero o espuma de goma, sirven para sacar manchas o incrustaciones en utensilios de metal. Las escobas de acero arañan suavemente los metales, dándoles brillo. No deben ser usadas en marera es de acero inoxidable. Las esponjas de goma se usan para limpiar superficies de material leve, tales como plásticos, lozas y cerámicas.

PAÑOS DE LIMPIEZA

Utilizados para limpiar o lavar con agua y jabón superficies que no necesitan de limpieza fuerte. Hay paños de cocina destinados a secar superficies lavadas.

CARRITO DE TRANSPORTE

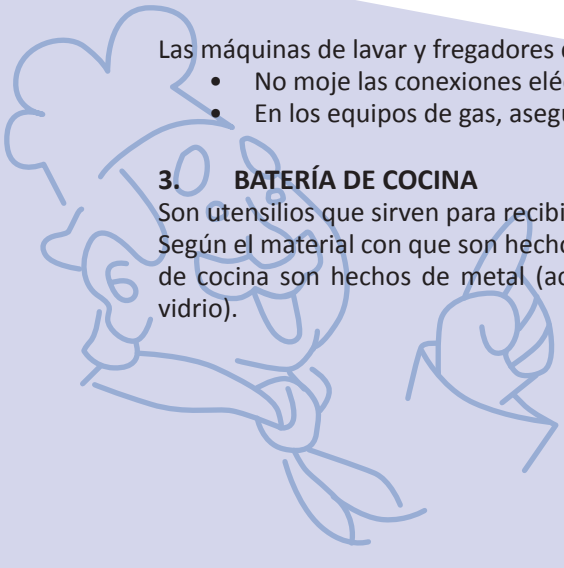
Para facilitar el transporte de los instrumentos de limpieza, si puede hacer uso de un carrito al cual son incorporados varios utensilios antes descritos.

E. MANTENIMIENTO Y SEGURIDAD

Todos los materiales de limpieza deben ser guardados en buen estado y manipulados cuidadosamente, para prolongar su tiempo de uso. Los equipos mecánicos deben ser revisados periódicamente por técnico especializado y los defectos, comunicados inmediatamente al superior.

Las máquinas de lavar y fregadores deben limpiarse por lo menos, después de cada etapa de trabajo.

- No moje las conexiones eléctricas.
- En los equipos de gas, asegúrese que las llaves estén cerradas al finalizar cada jornada.



3. BATERÍA DE COCINA

Son utensilios que sirven para recibir los alimentos utilizados en la cocina.
Según el material con que son hechos, sirven para preparar, calentar y conservar alimentos. Los recipientes de cocina son hechos de metal (acero inoxidable, aluminio, hierro, cobre, madera, plástico, cerámica y vidrio).

A. RECIPIENTES PARA COCCIÓN

Cacerolas: son todos los recipientes usados en la cocina para la cocción de los alimentos. Son fabricados en acero inoxidable, aluminio, cobre, hierro fundido y hierro esmaltado, no obstante algunos recipientes de material indicado no son aconsejables en la cocina.

Las cacerolas varían de tamaño, forma y capacidad de 2 a 30 litros, pudiendo ser más altas o más anchas, conforme la necesidad del uso. Las cacerolas sirven para cocinar, guisar y estofar los alimentos.

La elección de los tipos y tamaños es hecha según las necesidades de servicio. Por lo menos dos tipos de cacerola son encontrados en la cocina:

a) Cacerolas con dos mangos, de capacidad variada.
b) Cacerolas cónicas, con cola, cuya capacidad generalmente va de 1 a 5 litros.

CALDERAS

Son recipientes de forma cilíndrica, hechos generalmente de aluminio y poseen dos mangos. También se utilizan otros materiales, tales como cobre y hierro fundido, para la confección de los calderones que se destinan a los mismos usos que las cacerolas, solamente que por su capacidad permiten la preparación de mayor cantidad de alimentos. Su capacidad varía de 5 a 100 litros.

CACEROLA DE TIPO BRASERO

Son recipientes de base rectangular, hechos de acero inoxidable, cobre o aluminio Primitivamente por la falta de horno, encima de la tapa se colocaban brasas para favorecer la distribución del calor.

En ellas se preparan carnes y aves cuando requiere de calor estable durante la cocción y con una mínima de evaporación. Por lo tanto, la tapa debe ser bien ajustada. Estos recipientes también son útiles para hervir o escalfar carnes.

SARTENES

Son recipientes de acero eventualmente de aluminio grueso o cobre, de base redonda con los bordes bajos y que se utilizan para dorar alimentos y para la preparación de tortillas y “omelettes” diversas.
De acuerdo con el empleo de las sartenes debe destinarse a trabajos específicos (dorar carnes, vegetales o pescados) para no provocar mezcla de sabores las sartenes, preferentemente no deben ser lavadas, pero si deben limpiarse con un paño seco y sal.

LAS ASADERAS

Son piezas generalmente de base rectangular u oval, con el borde de 5 a 10 cm de altura. Son hechas de aluminio grueso o hierro y se utilizan para asar en el horno carnes, aves y pescados grandes También se utilizan para freír y tostar ingredientes de algunos de los fondos de cocina.

Se debe seleccionar el tamaño de la asadera relativamente al comestible que va a ser asado, evitándose la presencia de superficies no ocupadas por el alimento. Las asaderas más livianas y de bordes más bajos, se destinan a cocinar masas y sirven de baño maría.

B. RECIPIENTES DE CONSERVACIÓN

Para conservación o almacenamiento de los alimentos crudos o cocidos en refrigeradores o congeladores, se usa gran variedad de recipientes Generalmente son fabricados de material inoxidable y vidrio refractario. Para aprovechamiento de espacio, preferentemente estos recipientes son de base rectangular o cuadrado. En el almacenamiento en heladeras, debe tenerse el cuidado de no juntarlos, a fin de que la circulación de aire sea perfecta.

FUENTES RASAS

Tienen la forma de bandeja y son generalmente hechas de metal, plástico moderno o vidrio refractario. Se utilizan principalmente para conservar alimentos bajo refrigeración, permitiendo mejor enfriamiento debido a su forma.

CANASTAS
De manera inoxidable son fabricadas en diversos tamaños. Se utilizan para almacenar, en refrigeradores, alimentos de aire, tales como vegetales, frutas y otros comestibles semipreparados.

C. SEGURIDAD
Recipientes de metal corrosivo como el cobre, estaño, aluminio, etc. no deben ser usados para la conservación de alimentos ácidos y salmuera. Hay peligro en caso de uso inadecuado de envenenamiento del alimento.

4. HERRAMIENTAS

A. DE CORTE

Son todas las herramientas usadas en la cocina para las diversas operaciones de cortar, armar, picar y afilar. Hay una gran variedad de herramientas de los tipos indicados, pero no siempre son usados en todas las cocinas y por los profesionales.

CUCHILLOS GRANDES DE COCINA
Es el cuchillo más largo de la cocina. Tiene una lámina que termina en punta fina. Su forma es generalmente del tipo alemán (35 cm), tiene el dorso reforzado hasta el cabo. Sirve para reducir en pequeñas porciones carnes preparadas con hueso, aves, pescados, etc.

CUCHILLO PARA TRINCHAR
Es de más o menos 40 cm de largo y se utiliza principalmente para cortar aves. Este cuchillo posee dos utilidades: sirve de hacha pequeña y de cuchillo propiamente dicho. La lámina es fina y dura.

CUCHILLOS GRANDES Y MEDIOS PARA CARNES
Son todos los cuchillos de carnicero (para carne cruda), que sirven para separar piezas grandes y limpiar carnes. Estos cuchillos generalmente tienen una lámina lista y rígida y el dorso reforzado.

Algunos de ellos tienen las láminas flexibles y curvas (tipo sarracénicos). Los cuchillos de carnicero son exclusivamente usados para cortes de carne cruda.

CUCHILLOS PARA DESHUESAR
Es un tipo de cuchillo de lámina dura y con el dorso reforzado. Se trabaja asegurándolo como un puñal y sirve para deshuesar carnes. La lámina es lisa y puede ser flexible. El cuchillo de deshuesar no es usado para carnes preparadas.

CUCHILLO PARA FILETEAR
Pueden ser mayores o menores, variando de 15 a 35 cm. El tipo mayor es la lámina larga, flexible y estrecha, de tipo francés, con la punta redondeada. El tipo menor tiene la punta muy fina y sirve para cortar bistek, carnes asadas y otros fríos. Además se usa para retirar filetes de pescado, tipo lenguado.

CUCHILLOS PARA LEGUMBRES Y FRUTAS
Pueden ser grandes, medios y pequeños. Son utilizados para cortar legumbres en diferentes formas, tienen la lámina semiflexible y lisa, y el dorso estrecho. Puede ser del tipo americano, francés o alemán, variando de 8 a 35 cm. Sirven para cortar y pelar legumbres. El cuchillo menor se llama también, cuchillo de oficio.

CUCHILLO PARA CORTAR EL PAN
Es un cuchillo largo y ancho, semiflexible y con el dorso estrecho. La punta puede ser fina y la lámina de sierra.

CORTADOR DE HUEVOS
Se utilizan para cortar huevos duros y pelados. Son fabricados en dos tipos, uno para cortar los huevos en rodajas en sentido longitudinal y transversal, y otro para cortar en seis medias lunas. El corte es hecho por medio de hilos de alambre de acero inoxidable.

HACHAS PEQUEÑAS
Sirven para picar huesos y separar costillas. Tienen una lámina ancha y dura con el lomo reforzado. Hay un tipo más pesado de lámina, más gruesa y la parte del corte recta. Los tipos más leves son de cabo redondeado y ondulado para tener mayor seguridad con las manos.

SIERRA
Es una lámina de acero dentado que fija a un armazón propio de metal. Sirve para cortar huesos y carnes congeladas. En algunos cortes de carnes con huesos, se debe preferir la sierra y la hachita para no astillar el hueso y para ejecutar un corte más recto y exacto.

LA PIEDRA Y EL AFILADOR
La piedra tiene forma de disco que funciona sobre fracción mecánica es decir una piedra simple en donde se somete a movimiento la lámina del cuchillo. El afilador es una pieza de acero delgada y redondeada de 30 a 35 cm. de largo. La punta de la barra es magnetizada y el mango es de hueso o de madera.

AGUJAS PARA MECHAR
Se utilizan para introducir tiras de tocino y otros alimentos en carnes. Existen dos tipos: unas son de 15 a 20 cm de largo aproximadamente y hechas en latón. La punta es fina y a veces con pequeña curva. La parte de atrás termina en forma cónica y es abierta en el sentido, longitudinal. Esta parte presiona un pedazo del alimento y lo conduce para el interior de la carne, saliendo apenas la aguja. En caso de piezas mayores de carne, la aguja tiene la forma de un caño delgado cortado al medio en el sentido vertical, cabo y punta en la otra extremidad.

B. DE SERVICIO

Son utensilios de diversas formas para manipular alimentos, se utilizan para recibir, transportar, medir, colar, etc. Las herramientas son hechas de materiales tales como metales fibras, telas, maderas y otros.

TENEDORES DE COCINA
Poseen puntas separadas, finas y rectas. Son de diferentes tamaños y utilizados para girar carnes durante el proceso de cocción y para ayudar a trinchar alimentos.
Tenedores con puntas muy cortas y gruesas no son recomendables en la cocina, pues hieren demasiado las carnes al pincharlas.

ESPÁTULA
Las espátulas son un tipo de cuchillo sin filo son hechas generalmente de acero inoxidable en diferentes tamaños y utilizadas para girar panqueques y tortillas, desprender comestibles de la sartén y de otros recipientes.

ESPUMADERA
Se utilizan las espumaderas para retirar la espuma y los ingredientes de los caldos de cocina. La espumadera es de metal, ligeramente curva y agujereada, con unos 10 ó 15 cms de diámetro el cabo es del mismo material.

CUCHARA DE ALAMBRE
La forma de esas cucharas es más o menos como la de la espumadera, siendo la cuchara hecha de alambre, trenzado en varias formas: alargadas y redondeadas y sirven para retirar comestibles de líquidos y fritos en general.

COLADOR EN FORMA DE CACEROLA
Es hecho de aluminio, acero inoxidable u otro material y se usa para separar productos hervidos de agua o de caldo. También se utiliza para escurrir ciertos alimentos después de usarlos.

COLADOR CHINO
Se utiliza para pasar sopas, cremas y salsas, generalmente es hecho de acero o de alambre fino.

ESPÁTULA O CUCHARA DE MADERA
Son hechas de madera dura y especial. Los tamaños varían desde 20 cm. o más. Se utilizan para mezclar comestibles en recipientes. Las espátulas son planas y las cucharas son cóncavas en la parte más ancha.

CUCHARONES:
Son utilizados para transportar, sacar porciones como caldos, salsas y fondos. Hechos tradicionalmente de metal (aluminio o acero inoxidable), tienen la forma de una semi estera de la cual se prolonga un cabo del mismo metal. Las conchas son fabricadas en diferentes tamaños, pudiendo variar su capacidad de 1/4 a 1 litro. Los cucharones ovalados que presentan una punta, sirven para cubrir de salsa los alimentos.

PASAPURÉ
Existen varios tipos y tamaños de prensas para purés. Los más utilizados se componen de un recipiente en donde se adapta a una tela de metal por donde pasan los alimentos bajo presión (tamiz). Otro tipo menos usado en las grandes cocinas es el de una prensa constituida de una hoja de metal con pequeños agujeros y de un pistón que aprieta los comestibles.

MORTEROS
El más usado es el pisador tipo "champignon". Es una pieza hecha generalmente de madera, con la parte inferior combada y de un cabo del mismo material. Es usado para purés de todo los tipos de criba, hay otros pisadores como el de poroto y ajo. El de poroto es un pedazo de madera de 60 a 80 cm. con una de las extremidades más dilatada. El de ajo es una pieza pequeña de madera o metal acompañado de un pilón.

TAMIZ
Consiste en un anillo de madera, plástico o metal en donde se fija una red fina de alambre, plástico, fibra o resina. El tamiz sirve para pasar harinas, legumbres y carnes cocidas para hacer purés o pastas y en este último caso con auxilio del pisador.

5. SEGURIDAD
Los recipientes de cocina deben ser utilizados, solamente después de comprobar su limpieza y cuando se presentan en buen estado de conservación.

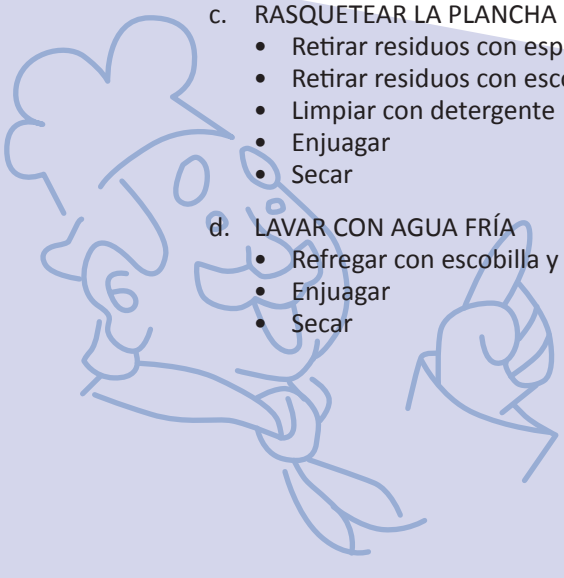
LA COCINA

a. APAGAR LA COCINA
   - Cerrar la llave de paso de combustible
   - Dejar enfriar

b. LIMPIAR CAMPANA
   - Retirar residuos de espátula
   - Limpiar con esponja o detergente
   - Refregar con escobilla
   - Enjuagar
   - Verificar limpieza
   - Secar con franela y paño

c. RASQUETEAR LA PLANCHA CON ESPÁTULA
   - Retirar residuos con espátula
   - Retirar residuos con escobilla y brocha
   - Limpiar con detergente
   - Enjuagar
   - Secar

d. LAVAR CON AGUA FRÍA
   - Refregar con escobilla y esponja los costados y otras superficies
   - Enjuagar
   - Secar



e. LIMPIAR HORNO
   - Retirar residuos de grasa con espátula
   - Limpiar con detergente u otro material
   - Enjuagar
   - Secar

f. ENGRASAR
   - Secar la superficie
   - Aplicar grasa en la plancha

g. PRENDER LA COCINA
   - Verificar que todas las piezas estén en su lugar
   - Abrir la llave de paso de combustible
   - Prender

EL MOBILIARIO
Son equipos sin funcionamiento propio, utilizados para guardar las mercaderías y posibilitar la preparación de los alimentos sobre ellos, en la cocina.

Los muebles de cocina son hechos generalmente de estructura metálica o de albañilería y recubiertos de materiales diversos. Pueden tener incorporadas, estantes superpuestos o internos y cajones.

MESAS DE TRABAJO
Se componen de una superficie lisa y horizontal, montada sobre una estructura de base. Pueden ser de acero inoxidable, de mármol, mampostería y otros materiales.

Las mesas de mármoles son usadas para los trabajos de fríos y pastelería, y las de superficie superior de madera, principalmente para los trabajos de panificación.
Algunas mesas de cocina tienen cajones para las herramientas y condimentos, estantes para colocar recipientes y otros utensilios.

Encima de la mesa se puede adaptar ganchos para colgar utensilios, las mesas son instaladas de acuerdo con las necesidades de trabajo. Algunas son utilizadas para la instalación de equipos.

ESTANTES
Pueden estar adaptadas a las mesas, como ya indicamos o a las paredes. Son de estructura metálica, de albañilería o de madera, no siendo estas últimas aconsejables. Los estantes pueden ser graduables en altura y hechas en superficies lisa o de grada.

En la cocina se colocan cerca de las superficies de preparación, friega de utensilios o depósitos y cámaras frías. De características similares a la mesa de trabajo, los balcones son hechos generalmente de metal y vienen ocasionalmente con equipos de conservación como baños maría, calientes o fríos, etc. Los balcones son instalados generalmente como separadores entre la cocina y el área de los mozos o “pantry”.

CARROS ESTANTES
Son mesas de trabajo y estantes de tamaños reducidos y provistos de ruedas. Apenas las grandes cocinas disponen de este mueble. Sirven para transportar dentro de la cocina el material usado y mercaderías que son necesarias en diferentes lugares.

OTROS MUEBLES
Además de los muebles indicados, la cocina puede disponer de muebles complementarios, como mesa y silla para el jefe y la mesa de refección de los cocineros.

MATERIALES DE LIMPIEZA
Son productos que disuelven y ayudan a remover grasas y otros residuos de equipo, utensilio y de ambiente de trabajo.

Estos productos son utilizados conjuntamente con materiales y equipos propios, teniendo como vehículo, generalmente, el agua. Los productos de limpieza son composiciones químicas industrializadas, y muchas veces corrosivos y tóxicos, perjudiciales a la salud, venenosos.

JABONES
Preparados en forma líquida, sólida y en polvo.
Son productos sintéticos con características y usos similares a los jabones. Son productos concentrados en dosajes más o menos fuertes generalmente tóxicos.

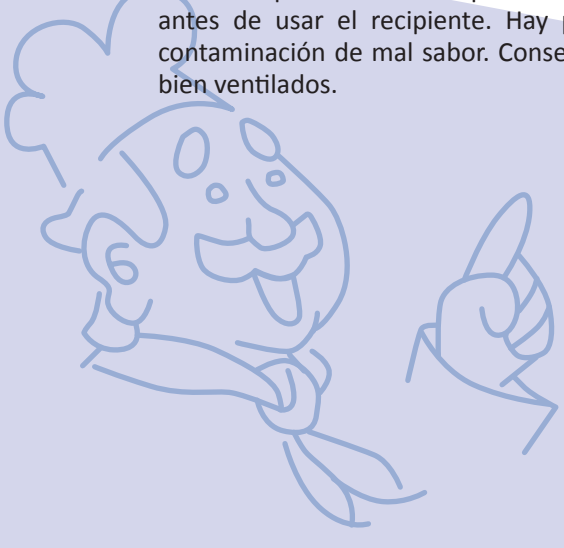
LIMPIAHORNOS
Son detergentes en pasta o líquidos y altamente concentrados.
Son empleados sin mezclar con agua, en superficies metálicas que presenten incrustaciones de grasa quemada, no deben ser utilizados en utensilios que entren en contacto con el alimento. Se aplican con cepillos o esponjas. Se deja que el producto actúe sobre el metal y después se remueve con agua.
Los limpiadores desoxidantes son mezclas líquidas o en polvo utilizadas para remover las manchas de oxidación que cubren los metales, manteniéndolos limpios, brillantes. Además de los productos comerciales, estos limpiadores pueden ser preparados en la cocina, a base de ácidos (jugo de limón, vinagre y harina). Se hace una pasta y se aplica frotando sobre los metales con la ayuda de un paño o esponja.

SALMUERA
Es una disolución concentrada de sal y agua utilizada en lugar de limpia hornos.
Se aplica generalmente sobre metales calientes, se friega con cepillo y se remueve con agua limpia. La salmuera si no es venenosa puede ser utilizada en chapas y parrillas que entran en contacto con alimentos.
Sapolio, producto industrializado resultante de la mezcla de jabón con piedra pomes que sirve para dar brillo y retirar pequeñas suciedades de los utensilios de cocina. Se usa fregando sobre los metales con la ayuda de esponja o paño. Lijas de granulosidad media y fina, son usadas para limpieza de las partes externas de los hornos, de los cuchillos de acero inoxidable y de otras superficies de hierro, propensas a oxidarse.

Alcohol es usado en baja concentración para complementar la limpieza con el duplo objetivo de esterilizar los recipientes y para dar brillo en los platos, vasos. En este caso debe ser aplicado con el auxilio de repasador de vasos.

SODA CAUSTICA
Altamente corrosiva y venenosa, es usada disuelta en agua para limpieza de los quemadores de los fogones y para dar limpieza de las cajas de grasa. Los quemadores de los fogones son hervidos, agregándose una porción de soda cáustica. La porción es de 400 gs de soda cáustica para este servicio.

SEGURIDAD
Todos los productos de limpieza deben ser removidos completamente con agua antes de usar el recipiente. Hay peligro en caso de limpieza incompleta, de contaminación de mal sabor. Conserve productos de limpieza en lugares secos y bien ventilados.



2.5 RECONOCIMIENTO DE ESPECIES, CONDIMENTOS Y HIERBAS ARÓMATICAS

1. LOS ALIMENTOS

El hombre para vivir necesita una cantidad determinada de alimentos que reúnan las calorías necesarias para que funcione el cuerpo humano, de igual manera junto a esta cantidad, debe de tomar las comidas con una gran variedad de comestibles que abarcan los tres reinos de la naturaleza, es decir los alimentos pueden ser:

LOS ALIMENTOS DEL HOMBRE

De Origen Animal **De Origen Vegetal** **De Origen Mineral**

Dentro de estos tres grandes grupos existen además, otras clasificaciones relacionadas con su origen, tipos, formas o procedencias. Siendo muy extenso este punto sólo trataremos de clasificarlos por sus grandes características y en especial los de origen animal.

2. CLASIFICACIÓN

A. CARNES
- Rojas: Vacuno, ovino, caprino
- Blanca: Porcino, aves

B. PESCADOS
- Pescados de carne blanca: Río, mar
- Pescados de carne oscura: Río, mar
- Redondos y planos

C. MARISCOS
- Choros, conchas, almejas, machas

D. CRUSTÁCEOS
- Camarones, langostas, langostinos, etc.

E. MOLUSCOS
- Caracoles, avalones, lapas, etc.

F. VEGETALES
- Hortalizas: Lechuga, col, brócoli, escarola
- Verduras: Apio, poro, nabo, zanahoria .

- Legumbres: Vainitas, arvejitas, frejoles verdes
- Raíces: Yucas, remolacha, espárragos
- Tubérculos: Papas, camote, ollucos, ocas
- Cereales: Trigo, cebada, centeno, avena
- Menestras: Frijoles, garbanzos, pallares, lentejas, etc.

G. ACEITES Y GRASAS

- Aceite de olivo
- Aceite de coco
- Aceite de linaza
- Aceite de semilla de algodón
- Aceite de Almendra
- Manteca de Cerdo
- Aceite de palmera
- Aceite de Soya
- Manteca vegetal
- Aceite de maní
- Aceite de maíz
- Margarina vegetal

SAZONADORES Y AROMÁTICOS

- Ajos
- Curry
- Albahaca
- Estragón
- Anís
- Nuez moscada
- Azafrán
- Jengibre o Kión
- Canela
- Laurel
- Hinojo
- Menta
- Cebolla
- Hierbabuena
- Clavo de olor
- Mostaza
- Comino
- Orégano
- Perejil
- Pimienta
- Pimentón
- Palillo
- Romero
- Rábano
- Sal
- Tomillo
- Trufa
- Vainilla
- Hongos
- Tomate

2.6 RECONOCIMIENTO DE INSUMOS –SALSAS Y FONDOS

- Elaboración de fondos , salsas y veloutes.

CATEGORÍAS DE ALIMENTOS

Desde el punto de vista gastronómico los alimentos se dividen en cinco categorías, que se señalan a continuación:

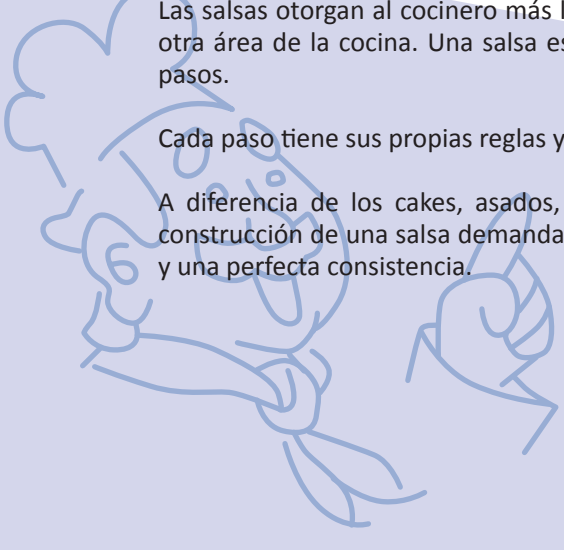
ALIMENTOS DE GRASAS Y ALIMENTOS ESTIMULANTES

LAS SALSAS

Las salsas otorgan al cocinero más libertad para trabajar con sabores, texturas y colores que en cualquier otra área de la cocina. Una salsa está elaborada cuidadosamente y frecuentemente preparada en varios pasos.

Cada paso tiene sus propias reglas y necesita una especial atención del chef, cocinero o salsero.

A diferencia de los cakes, asados, los cuales sólo necesitan ser chequeados de tiempo en tiempo, la construcción de una salsa demanda una constante prueba y ajuste fino para balancear los sabores de esta y una perfecta consistencia.



Una salsa nunca se consume sola, pero se usa para complementar la comida, está diseñada para acompañar.

Algunas salsas funcionan como condimento porque contrastan con la comida, como la mostaza, balancea la riqueza del cerdo o el sabor de las carnes emparrilladas. Otras salsas se elaboran con los jugos naturales de un asado o el liquido de un guiso.

En los últimos veinte años, varias de las técnicas de hacer salsas han cambiado. Los chef no solamente están entusiasmados en inventar nuevos sabores, combinaciones sino mejorar los antiguos métodos.
En los años setenta, los chef en Francia y Estados Unidos empezaron a eliminar la harina de sus salsas (un ingrediente estándar en el siglo XVIII) y/a reemplazarla por crema y mantequilla. La última tendencia es eliminar la crema y mantequilla y experimentar con métodos más modernos.

SALSAS BLANCAS
Tradicionalmente las salsas blancas son preparadas con líquidos claros como leche o fondo claro, los cuales son inicialmente ligados con un roux blanco y luego terminados con crema, huevo o mantequilla.
Usualmente estas son servidas en comidas que han sido pechadas o braseadas sin colorear.

Existen varias categorías de salsas blancas tradicionales. La más conocida es la salsa bechamel, la cual es simplemente preparada ligando leche con un roux blanco.

En las cocinas de hoy la salsa bechamel es frecuentemente reemplazada por crema. La salsa velouté es idéntica a la salsa bechamel excepto que la leche es reemplazada por fondo claro.

Cuando la salsa velouté es enriquecida con crema, ésta se convierte en una salsa suprema, cuando se termina con yema de huevo, esta se convierte en salsa allemande.

Hoy en día las veloutés son generalmente reemplazadas por salsas enriquecidas con mantequilla, las cuales no contienen roux.

SALSAS OSCURAS

Los métodos usados para la obtención de salsas oscuras han ido desarrollándose por siglos y los chef aún continúan trabajando sobre los ingredientes para los fondos, los elementos de ligazón y si estos deben ser usados o no.

Los métodos para salsas oscuras fueron estandarizados por August Escoffier en 1902 y permanecieron casi sin cambios hasta 1960 – 70, cuando los chef empezaron a eliminar la demi-glace ligada con harina y ligar sus salsas con mantequilla.

En los últimos 10 años más y más chef han estado experimentando sin ligazones del todo para las salsas, sirviendo carnes con jugos llenos de sabor a cambio de las salsas tradicionales.

Existen también salsas obtenidas vía desglazado, hechas al momento, las cuales pueden o no llevar un fondo como base. Ej: salsa pimienta verde.

SALSAS EMULSIONADAS FRÍAS
Las salsas emulsionadas frías se dividen en dos: SALSAS FRÍAS ESTABLES y las SALSAS FRÍAS INESTABLES.

LAS SALSAS EMULSIONADAS FRÍAS ESTABLES
Por ejemplo la mayonesa, es una emulsión de aceite y líquido con base de agua. Líquidos como jugo de limón, vinagre y vino no se mezclan realmente con el aceite, entonces es necesario un tercer componente, yema de huevo, la cual se encargará de unir las dos partes.

LAS SALSAS EMULSIONADAS FRÍAS INESTABLES
Por ejemplo la vinagreta, la cual no contiene elemento alguno que ayude a estabilizar la mezcla como es el caso de la mayonesa.

SALSAS EMULSIONADAS CALIENTES
Las salsas emulsionadas calientes se obtienen batiendo yemas de huevo y algún liquido sobre el fuego, hasta formar una emulsión aireada, la grasa, usualmente mantequilla clarificada es luego añadida, luego la salsa puede ser saborizada con una amplia gama de ingredientes y preparaciones.

Las salsas emulsionadas calientes son algunas de las salsas preferidas por los comensales y también pueden ser las más difíciles en preparación.

La salsa Béarnaise y la salsa Hollandaise son las más conocidas o las que se utilizan como base para la obtención de otras salsas emulsionadas.

SALSAS ESPECIALES
Existen algunas salsas que no pueden ser incluidas en la clasificación anterior porque sus ingredientes y preparación difieren completamente. Muchas de estas salsas son de origen inglés. Las salsas especiales se clasifican en dos grupos: salsas especiales frías y salsas especiales calientes.

FONDOS

DEFINICIÓN
Son extractos líquidos con sabor característico que se obtienen al cocer en agua o caldo previamente hecho ave, carne o pescado con hortalizas y condimentos. El resultado es un líquido aromático, más o menos denso y también puede ser claro u oscuro.

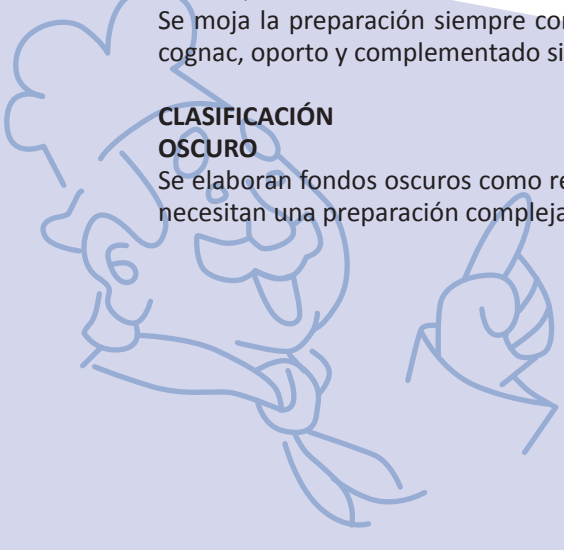
Se debe confeccionar un fondo o fumet acorde a la preparación final a la que vaya ser destinado con el fin de conservar la autenticidad de los sabores.
Los fondos fueron inventados para facilitar la obtención de las salsas que en un principio se obtenían a partir de los jugos desprendidos de las carnes durante su cocción, el método que se utilizaba en un principio presentaba dos dificultades: Primero, los jugos desprendidos por la carne durante su cocción eran insuficientes para acompañar a la carne. Segundo, en una cocina no resulta práctico preparar salsas para cada plato.

COMPOSICIÓN
LOS INSUMOS DE BASE:
Estos son los que van a dar nombre a la preparación (fondo) por ejemplo si utilizamos Huesos y Patas de Res el fondo se llamará Fondo de Res, si utilizamos las carcasas de una o dos aves obtendremos Fondo de Ave y si son espinazos de pescado será Fondo de pescado.

LAS VERDURAS Y LEGUMBRES
Se utilizan verduras de un sabor marcado e intenso que junto con el bouquet garni (ramillete de hierbas envueltas en hoja de poro, Ej.: laurel, tomillo y romero) van ayudar a completar el sabor del fondo.

LOS LÍQUIDOS
Se moja la preparación siempre con un líquido, puede usarse uno aromático como el vino blanco, tinto, cognac, oporto y complementado siempre con abundante agua fría.

CLASIFICACIÓN
OSCURO
Se elaboran fondos oscuros como remanentes; como los del pato, cordero, res, aves y carnes de caza, que necesitan una preparación compleja ya que son carnes de un sabor fuerte y marcado.



CLARO
A diferencia de los oscuros se utilizarán remanentes, como los del pescado, ternera, ave, legumbres y res, que por ser carnes magras necesitaran una preparación sencilla.

FONDO DE PESCADO
Ingredientes
1,200 kg de espinazo de pescado blanco (lenguado, merluza, perico)
80 grs de mantequilla

Guarnición aromática
100 grs de cebollita para encurtir (echalots)
250 grs de cebolla blanca
100 grs de zanahoria (opcional)
50 grs de champiñones (remanentes)
1 bouquet garni: 1 unidad de blanco de poro, 5 grs de pimienta blanca entera, tallos de perejil, pabilo.

Mojamiento
3 litros de agua fría
200 ml de vino blanco

Preparación
- Cortar y lavar y desangrar los espinazos y remanentes durante algunos minutos
- Escurrir cuidadosamente
- Sudar en mantequilla la guarnición aromática (mirepoix)
- Agregar los huesos de pescado y sudar nuevamente, desglazar con vino blanco, dejar unos minutos a que se evapore el alcohol, mojar con el agua, agregar el bouquet garni y los champiñones.
- Llevará ebullición.
- Cocinar a hervor apenas perceptible, por 20 a 30 minutos (un hervor muy rápido enturbia el fumet que debe quedar totalmente limpio)
- Espumar frecuentemente durante la cocción
- No salar el fumet (hasta utilización)
- Pasar por chino (sin apretar)
- Enfriar rápidamente. Y mantener reservado a una temperatura de 3 grados centígrados.

FONDO OSCURO
Ingredientes
2 kg de huesos de manzana, osobuco, remanentes magros

Guarnición aromática
200 grs de zanahoria
200 grs de cebolla
20 grs de ajo
400 grs de tomate
40 grs de pasta de tomate
1 Bouquet garni:
1 unidad de blanco de poro
5 gramos de pimienta negra entera
1 hoja de laurel
tallos de perejil

Mojamiento
3 litros de agua
200 ml de vino tinto

Preparación
- Asegurarse de la frescura y calidad de los productos, cortar en trozos pequeños los huesos y menudencias.

- En una bandeja colorear los huesos y llevarlos al horno o en la olla, el color debe ser dorado parejo, agregar en ese momento la pasta de tomate y mezclar con cuchara de palo.
- A los 2/3 de la coloración
- Agregar las verduras cortadas en mirepoix.
- Desglazar con el vino tinto, dejar unos minutos para que se evapore el alcohol.
- Luego agregar el agua ya medida y llevarla a hervor, al primer hervor bajarle el fuego a medio, ir constantemente espumando, y agregar los tomates cortados en cuartos y el ajo así como el bouquet garni.
- Cocinar aproximadamente 3 horas.
- Pasar por chino, desgrasar y enfriar rápidamente.

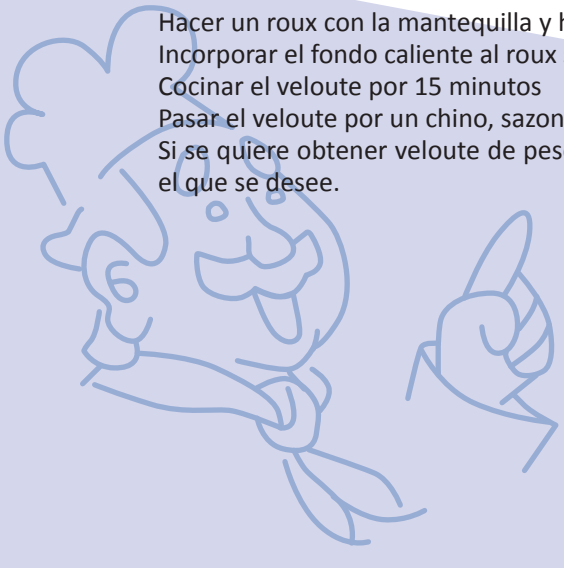
FONDO BLANCO DE AVE
Ingredientes
2 kilos de carcassa de ave

Guarnición aromática
200 grs de zanahoria en mirepoix
200 grs de cebolla en mirepoix
400 grs de blanco de poro
160 grs de apio
1 bouquet garni:
1 unidad de poro
tallos de perejil
5 grs de pimienta blanca entera
Mojamiento
3 litros de agua fría

Preparación
- Cortar las carcasas en trozos chicos, blanquear con agua fría los huesos.
- Espumar cuidadosamente, colar en chino y limpiar con agua fría.
- Colocar en una olla ya limpios los huesos, mojar con el agua, llevar a ebullición, desgrasar.
- Agregar la guarnición aromática, cocinar a hervor suave por 1 hora
- Espumar y desgrasar
- Pasar por chino, dejar enfriar.

VELOUTE DE AVE
Ingredientes
45 gr Mantequilla
45 gr Harina
1 lt. Fondo claro de ave
Sal
Pimienta blanca
20 gr Mantequilla

Preparación
Calentar el fondo
Hacer un roux con la mantequilla y harina
Incorporar el fondo caliente al roux siguiendo los mismos pasos que para la bechamel
Cocinar el veloute por 15 minutos
Pasar el veloute por un chino, sazonar
Si se quiere obtener veloute de pescado, entonces se cambia el fondo de ave por fumet de pescado o por el que se desee.



VELOUTE DE PESCADO

Ingredientes

45 gr Mantequilla
45 gr Harina
1lt Fumet de pescado
Sal
Pimienta blanca
20 gr Mantequilla

Preparación

- Calentar el fondo.
- Hacer un roux con la mantequilla y harina.
- Incorporar el fondo caliente al roux batiendo constantemente por 7 minutos para que se cocine la harina.
- Cocinar el veloute por 5 minutos más.
- Pasar el veloute por un chino, sazonar.

LECCION : 3

Cortes y Cocciones - Mise en Place - Elaboración y Presentación de Platos Terminados a Base de Vegetales, Aves y Carnes

"CORTE DE VEGETALES Y TUBÉRCULOS"

3.1 CONCEPTUALIZACIÓN:

Los vegetales en tiras, cubos o rodajas aparecen en la mise place de incontables recetas. Los tipos de corte son muy variados y cada uno recibe un nombre específico.

Es importante saber identificarlos como también cuidar que todos los trozos resulten parejos en forma y tamaño. Así se consigue una cocción uniforme y una buena presentación.

La mayoría de los cortes son aptos para cualquier hortaliza o verdura. Algunos se aplican únicamente en determinados vegetales.

Las verduras, frutas, carnes y otros productos se cortan de diferentes maneras, dependiendo del uso que se le vaya a dar considerando lo siguiente:

- Para diferenciar platos que llevan el mismo ingrediente.
- Para una buena presentación del plato.
- Para reducir tiempos de cocción y que ésta sea pareja.
- Los tamaños son aproximados.

❖ **PAPAS**

1. Bastones.
   - Pont-neuf (puente nueve). 7cm largo x 1cm x 1cm
   - Mignonnette (bastón clásico). 6cm largo x 0,5cm x 0,5cm
   - Allumette (fósforo). 6cm largo x 0,3cm x 0,3cm
   - Paille (paja). 6cm largo x 0,2cm x 0,2cm
   - Cheveux (cabello). 6cm largo x 0,1cm x 0,1cm

2. Cúbicas
   - Parmentier: 1cm x 1cm x 1cm

3. Redondas.
   - Parisienne. París 25 mm
   - Noisette. Avellana 22 mm
   - Boulet. Perlas 19 mm.

4. Planas.
   - Españolas. 2cm espesor
   - Chips. 0,1cm de espesor
   - Onduladas.
   - Rejilla.

CORTES DE LA PAPA

Cabello o hilo
1 mm de grosor.

***Paille* (paja)**
2 mm de grosor.

***Allumette* (fósforo)**
3 a 4 mm de grosor.

Bastón clásico para freir
5 a 6 mm de grosor.

❖ **ZANAHORIA:**

- Juliana: 6cm largo x 0,5cm x 0,5cm
- Jardinera: 3 a 4 cm largo x 0,5cm x 0,5cm
- Macedonia: Jardinera cortada en cubos
- Paisana: 1cm largo x1cm ancho x 0,1cm alto
- Bronoisette: 0,2cm x 0,2cm
- Brunoise: 0,5cm x 0,5cm
- Mirepoix: Se corta en cuatro partes a lo largo y luego en trozos de 1.5 a 3cm aprox.
- Rondelles: Son rodajas finas
- Vichy: Rodajas acanaladas de 2mm de espesor. Hay dos tipos:
  - ✓ Vichy Maigre: Rodajas delgadas.
  - ✓ Vichy Gros: rodajas gruesas.
- Siffletes o sesgadas o al biais: Rodajas oblicuas
- Media luna: Se corta en mitad y luego en rodajas.

CORTES BÁSICOS DE LA ZANAHORIA:

Dividir el vegetal en trozos de la longitud requerida.

Con mandolina o cuchillo, dividir los trozos en láminas del espesor que corresponda.

Superponer las láminas y cortarlas en bastones.

Cortar los bastones en tiras o cubos, de acuerdo con el tipo de corte que exija la receta.

JULIANA BRUNOISE

Tiras de 2 mm de ancho por 2 mm de espesor y 6 cm de largo.

Cubos de 2 mm de lado.

❖ CEBOLLA:

- Ciselado o Juliana: Se corta la cebolla por la mitad, dividiendo la raíz en 2, cortar láminas que se separan en tiras.
- Eminzado o Pluma: Se corta longitudinalmente.
- Doble Ciselado picado o Brunoise: pluma + cortes horizontales + juliana.

CORTES BÁSICOS DE LA CEBOLLA:

CISELADO

Se conoce también como juliana. El término ciselar se aplica asimismo al modo de cortar hierbas sin machacarlas.

Cortar la cebolla por la mitad, dividiendo en dos el nudo (la parte dura cercana a la raíz).

Sostener cada mitad dejando el nudo atrás. Cortar láminas, que se separarán en tiras. Descartar el nudo.

EMINZADO

Se conoce también como pluma. Se emplea sólo para incorporar a preparaciones que requieren cocción.

como en el caso anterior. Sostener cada mitad dejando el nudo al costado. Cortar láminas, que quedarán unidas por el nudo.

PICADO O DOBLE CISELADO (Brunoise).

Cortar la cebolla por la mitad como en los casos anteriores. Hacer cortes horizontales sin llegar al nudo.

Hacer cortes verticales como para el eminzado, sin llegar al nudo.

Hacer cortes verticales como para el ciselado. Las láminas obtenidas se separarán en daditos.

❖ **TOMATE:**

Para pelar el tomate, se efectúa un corte en cruz en la superficie opuesta, se coloca en agua hirviendo (escaldar) entre 8'' - 10'', dependiendo de la madurez que tenga, retirar y llevarlo a un bol con agua helada, y una vez frío, pelar o mondar. Cuartos, gajos, rodajas, concassé.

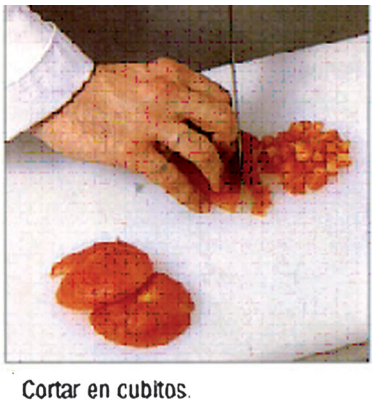
- Concassé Francés: sin piel y sin semillas.
- Concassé Italiano o cubeteado: con piel y sin semillas.
- Concassé Español: con piel y con semillas.

CORTES DEL TOMATE:

CONCASSÉ: Para tomates pelados. Si se usa con piel el mismo corte se denomina cubeteado.

Cortar los tomates por el medio. Apretarlos para quitarles las semillas.

Presionar con la palma de la mano.



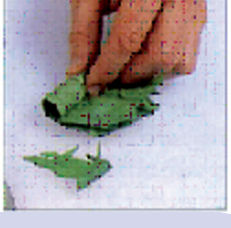
Cortar en cubitos.

CORTES DE HOJAS:

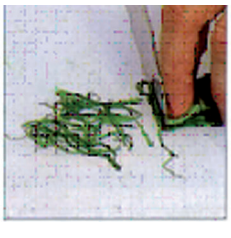
CHIFFONNADE: Para vegetales de hojas frágiles (lechuga, albahaca, espinaca).

Superponer las hojas.

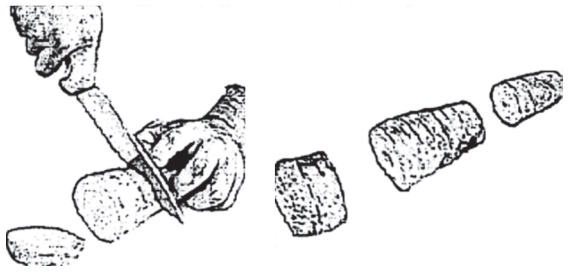
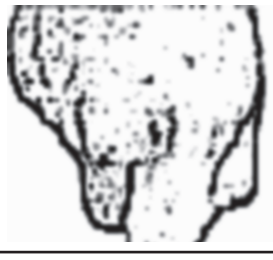
Si son anchas, enrollarlas sobre sí mismas.



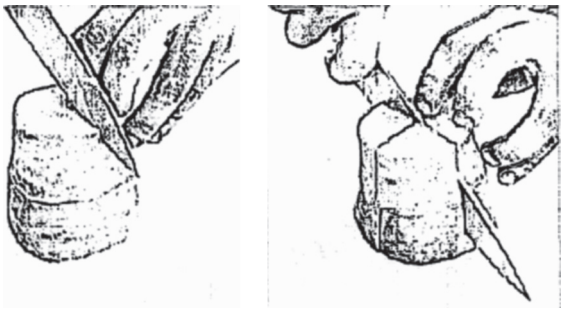
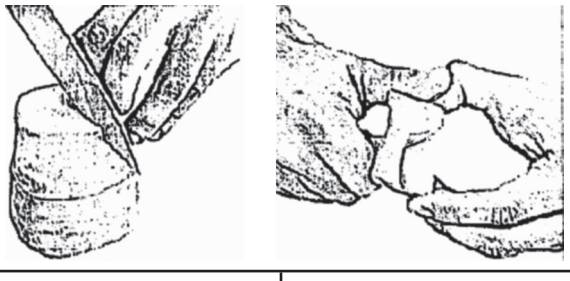
Cortar tiras de 1 a 3 mm de ancho.

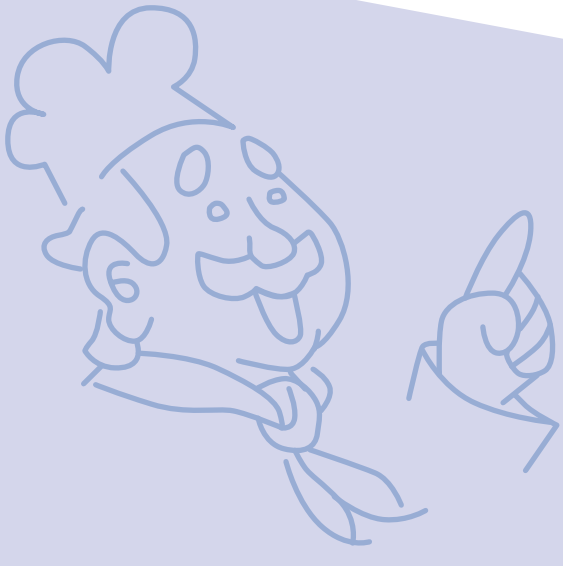


LOS CORTES

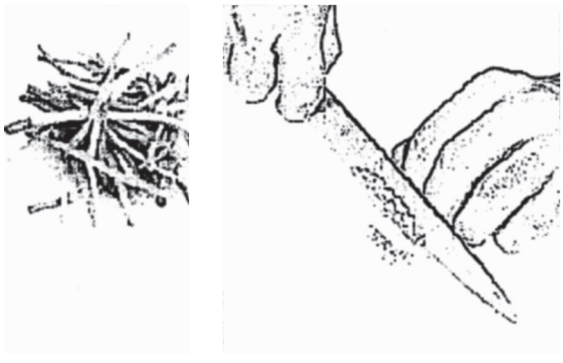
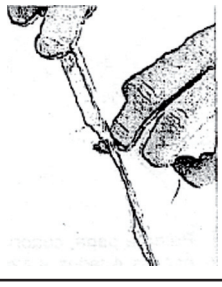
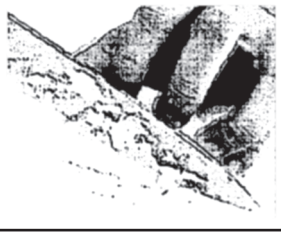
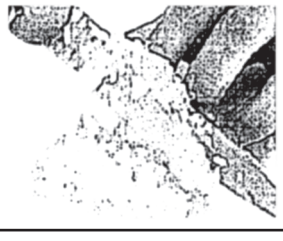
Los pasos base	Los pasos 1,2 y 3 sirven de base para los cortes en juliana, brunoise, rodajas, mirepoix y torneados.		
El corte paso a paso			
	1 Una vez lavada y retirada la piel de la zanahoria, cortar los extremos.	2 Una vez cortados los extremos, se procede a corta en trozos de aprox. 5 cms.	3 Con los trozos listos, se procederá a cuadrar cada uno de ellos.
Juliana Ej. zanahoria			
	1 Hay que hacer cerca de cuatro cortes para que la zanahoria esté totalmente cuadrada	Se procede a cortar en finas láminas de aprox. 5mm	Las láminas superpuestas listas para cortar en juliana.
			
	4 Colocar el cuchillo con cuidado y proceder a cortar los filamentos de 3mm	5 Cortar los filamentos con un movimiento constante y sin alejar el cuchillo.	6 El corte jardinera es un poco más pequeño que el corte juliana

LOS CORTES

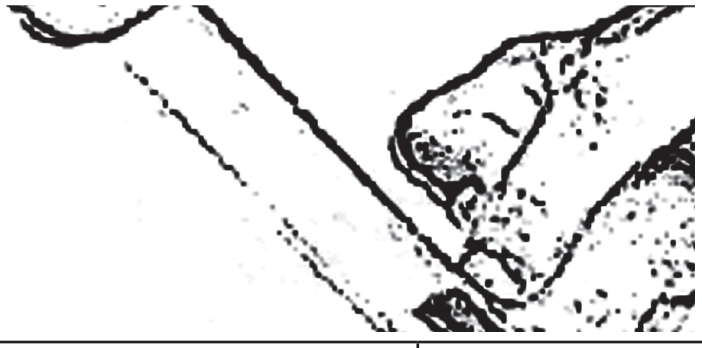
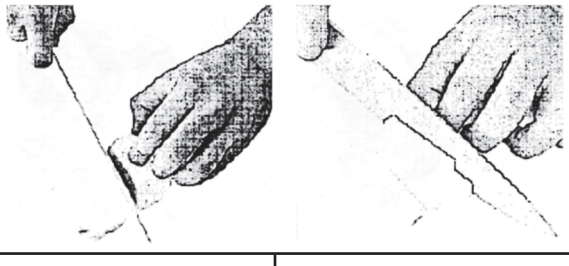
Mirepoix ej: zanahoria			
	1 Pelar la zanahoria y cortarla por la mitad.	2 Luego volvemos a cortar por la mitad.	3 Obtenemos 4 pedazos. El corte Mirepoix puede ser irregular.
Torneado ej: zanahoria			
	1 Limpiar, pelar y cortar por la mitad la zanahoria. Luego cortar la otra mitad	Con la ayuda de un torneador darle forma a la zanahoria	Es importante que queden siete (7) lados como se puede observar en el gráfico siguiente
	El producto ya torneado.	Diversos tipos de torneados 8 cm 6cm 5cm 2cm 1cm Rondante Chateau Vapor Ajo olivette	

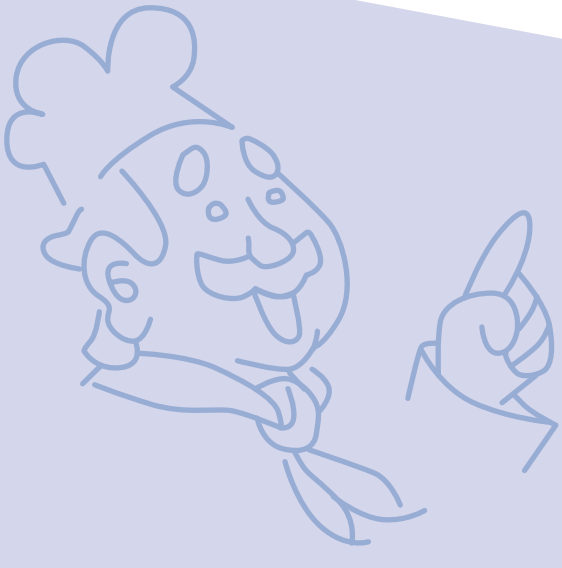


LOS CORTES

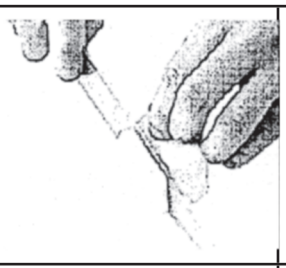
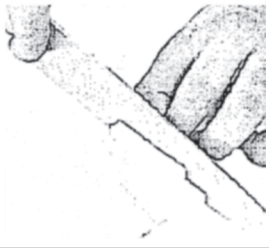
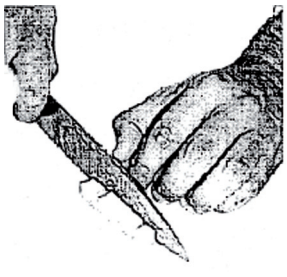
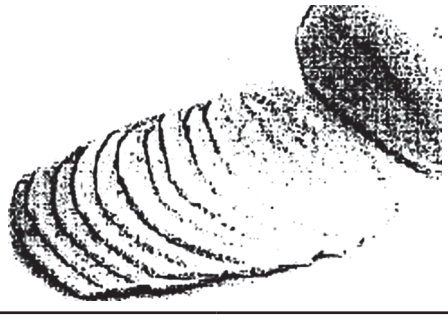
Brunoise ejemp: zanahoria			
	I Una vez que se tiene la zanahoria en juliana juntamos y alineamos los filamentos.	2 Procedemos a cortar en forma transversal, muy finamente.	el corte terminado.
Brunoise ej: cebolla			
	Cortamos ambos lados de la cebolla y luego retiramos la piel.	Luego, en posición horizontal cortamos la cebolla en dos partes	Cortar de forma horizontal con la hoja del cuchillo de forma muy delgada.
			
	4 Una vez hechos los cortes previos, cortamos finamente pero en forma tranversal a dichos cortes para obtener pequeñísimo trozos de la cebolla		El brunoise final de cebolla.

LOS CORTES

Rodajas “ Vichy” ej: zanahoria			
	Luego haber cortado los extremos de la zanahoria procedemos a cortar en rodajas o rebanadas muy delgadas de aproximadamente 1 mm de grosor		Las rodajas en corte vichy listas.
Hilo ej: papa			
	1 Pelar la papa, cuadrarla por los 4 lados y cortar láminas muy delgadas (2 mm de grosor).	Superponer las láminas y cortar en tiras muy finas de un largo aproximado entre 5-6 cms.	Las papas al hilo terminadas
Máxime ej: papa			
	Pelar la papa, cuadrarla por los 4 lados y cortar láminas de2.5 mm de grosor.	Cortar bastones de un largo de 6 cms. de largo.	3 Superponer los bastones y proceder a cortar en cubos de 2.5 cms. de grosor.

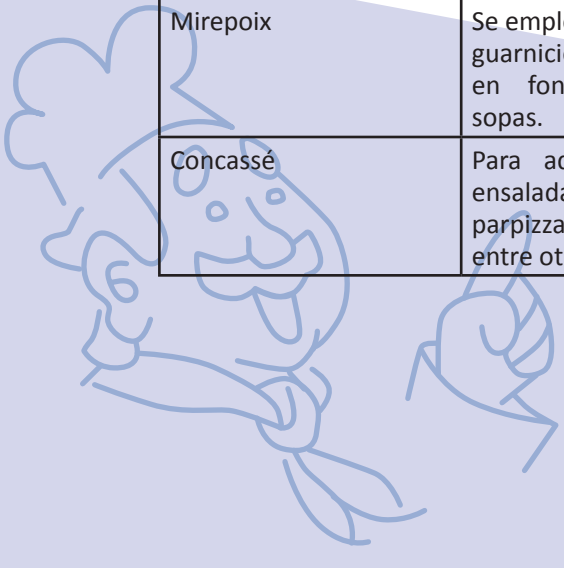


LOS CORTES

Bastón ej: papa			
	Pelar la papa y cuadrarla por los 4 lados. Una vez cuadrada se procede a cortar en láminas gruesas.	2 Superponemos las láminas y cortamos bastones largos con la ayuda del cuchillo.	3 Los bastones de papa listos para freír. (De un corte bastón sale un corte parmentier).
Parmentier ej: papa			
	4 Una vez que tenemos los bastones procedemos a cortarlos transversalmente.	5 En este caso asumimos un grosor de 1cm y luego cortamos.	6 Las papas en cubos finalmente en el corte parmentier.
Rodajas ej: papa			
	Con la mitad de una papa cortamos rodajas muy finas de casi 1mm de grosor	Las rodajas listas. Hay que tener en cuenta que el grosor de las rodajas va desde 3 a 5mm (boulangere), pasando por 2mm (salteadas) hasta las chips (de 1mm) que son las que se muestran en la figura.	

CORTES LARGOS			
PARA VERDURAS			
Nombre	Utilización	Medida	Aplicado a
Juliana	Corte que permite a las verduras una cocción rápida y uniforme. También se usa para decoración	5 - 6cm x 2mm Variante: Minijuliana 5 -6 cmx 0.5 mm	Zanahoria, poro, caigua, rocoto, pimiento, papa, pepinillo, ají, jamón, trufa, entre otros.
Jardinera	Se usa básicamente en ensaladas y se adapta a variedad de verduras.	3 - 4 cm x 3 -4 mm Variante: Paisana 1cm x 2mm	Tomate, pepinillo, col, beterraga, etc.
Bastón	Corte rectangular que se utiliza en las papas para freírlas y en verduras. quee sirven como guarnición	6 - 8 cm x 5mm Variante: Chiffonade	
PARA TUBÉRCULOS Y RAICES			
Hilo (paule)	Conocido también como corte paja.	5 -6 cm x 2mm	Papas fritas, olluquito con charqui entre otros
Cheveu (pelo)	Se usa generalmente para decoración	5 - 6 cm x 1mm	
Mignonette		5 - 6 cm x 5 -6 mm	Papas, zanahorias y nabos
Leña (bucher)	Se usa para guisos, guarniciones o estofados	6 -8 cmx 1,5 cm	Papas
Pont Neuf (puente nuevo)	Se usa para guisos, guarniciones o estofados.	6 -8 cm x 1 cm	Papas

CORTES CUADRADOS			
PARA VERDURAS			
Nombre	Utilización	Medida	Aplicación
Brunoise	Se usa en aderezos, solterito, guacamole y otras separaciones.	2mm x 2mm Variante: Minibrunoise 0.5 mm x 0.5 mm	Todas las verduras: Zanahoria, cebolla, órnate, zapallito italiano, apio, pimiento, ají, berenjena, frutas como naranja, limón
Mirepoix	Se emplea para preparar guarniciones aromáticas en fondos, caldos y sopas.	1 cm x 1 cm Variante: Macedonia 3 -4 mm x 3 -4 mm	Principalmente en la zanahoria, la cebolla, el apio y el poro.
Concassé	Para aderezos, guisos, ensaladas, salsas. parpizza, mermeladas entre otros.	5mm x5mm	Generalmente se emplea en el tomate y al sáchamete.



Batalla	Se usan para guarniciones, guisos o para frituras. Ejemplos: ensalada rusa cau cau	2 cm x 2cm x 2 cm	Se aplica generalmente para cortar papas pero se puede aplicar a la zanahoria, berenjena etc.
Máxime		1,5 cm x 1,5 cm x 1,5 cm	
Parmentier		1 cm x 1 cm x 1 cm	

3.1.1 RECETAS

ENSALADAS / entradas

- Cortes y cocciones de legumbres y tubérculos
- Ensalada de verduras
- Mix de lechugas acompañado de vegetales blanqueados y vinagreta clásica.
- Causa bicolor
- Huancaína de kiwicha
- Crema de rocoto
- Crema de kiwicha y choclo

ENSALADA DE VERDURAS

Ingredientes

1 taza de berenjena en cubos de 1 cm. (parmentier)
4 unidades de pimiento rojo en juliana fina
2 unidades de pimiento amarillo en juliana fina
3 unidades de pimiento verde en cuadrados de 1 cm. (parmentier)
½ kilo de cebolla roja en brunoise
1 taza de zapallo italiano en cubos de 1 cm. (parmentier)
½ taza de aceite de oliva
1 cucharada de ajos molidos
2 ajíes amarillos en mini brunoise
1 taza de tomate en concasse
1 taza de champiñones laminados
2 cucharadas de orégano picado
Sal, pimienta.
2 cucharadas de perejil picado

Preparación

1-Picar todas las verduras (berenjena, pimientos, cebolla y zapallo italiano) en los diferentes cortes.
2-En una sartén grande con el aceite de oliva tibio se cocina lentamente el ajo y los ajíes picados por 5 minutos. Agregar los tomates, los champiñones, el orégano, sal, pimienta. Las verduras reservadas se saltean una por una y luego se unen con el resto de la mezcla.
3-Salpimentar y servir en un plato moldeado con un aro.

MIX DE LECHUGAS ACOMPAÑADA DE VEGETALES Y VINAGRETA CLASICA

Ingredientes

- 2 bolsas de mix de lechugas
- ¼ kilo de zanahoria en juliana
- 500 grs de queso fresco picado en jardinera
- Yz kilo de cebolla en pluma
- 1 kilo de brócoli

Para la vinagreta:

- 500 ml de aceite de oliva
- 100 mi de vinagre de vino blanco
- 25 grs de mostaza

- 15 grs de miel de abejas
- Sal
- Pimienta

Preparación

1- Lavar las lechugas y con la ayuda de las manos romperlas de un tamaño adecuado para llevarla a la boca, reservarlas en un frío.
2- Para las zanahorias, pelarlas, cuadrarlas (ver demo en clase) y cortar en juliana fina, luego blanquearlas, colocarlas en una olla, con agua y sal al primer hervor agregar las zanahorias y cocinar por 4 minutos, retirar y colocar en agua fría para cortar la cocción.
3- Aparte lavar bien el brócoli y cocinar en agua caliente por unos 13 minutos al insertar la punta de un cuchillo, y si sale fácilmente es que ya está listo. Cortar cocción con agua fría (importante para que la clorofila se mantenga y no pierda el verde vivo.)
4- Picar la cebolla en pluma y saltear, y el queso en jardinera. Tener todo el mise en place listo y reservar.
5- Aparte elaborar la vinagreta:
6- En un bol colocar la mostaza, agregar un poco del aceite y con la ayuda de un batidor de mano, empezar a batir hasta que se unan los dos productos, en ese momento agregar el vinagre, y el resto del aceite, batir vigorosamente hasta que se emulsione, y salpimentar, probar si esta muy ácido se le baja la ácidas con la miel de abejas, dejar enfriar.

ENTRADAS

CAUSA BICOLOR:

INGREDIENTES:

- 1 kilo de papa amarilla.
- 2 limones
- 2 ajíes amarillos frescos
- 150 gramos de espinaca
- 2 betarragas
- 100 ml de aceite
- sal y pimienta al gusto.

RELLENO:

- ½ kilo de pollo sancochado
- 150 gramos de arvejita cocida
- 1 zanahoria cocida
- ½ taza de mayonesa.

DECORAR:

- Hojas de lechuga
- 3 huevos cocidos
- 1 palta
- 1 pimiento
- ½ taza de mayonesa.

PREPARACIÓN:

1. Colocar las papas en una olla y cubrirlas con agua con sal. Lleve a cocinar a fuego moderado, hasta que estén cocidas.
2. Retirar de la olla y aún caliente, pelarlas y hacer un puré.
3. Dejar enfriar unos minutos y amasar. Condimentar con sal, pimienta, jugo de limos, ají molido y aceite al gusto.
4. Aparte cocinar la betarraga y aparte pre-cocinar las hojas de espinaca con poca agua.
5. Una vez lista licuar por separado estos alimentos, hasta obtener una crema. Reservar.
6. Separar el puré de papas en 2. En una de ellas añadir la crema de espinacas gradualmente hasta el tono verde deseado. Y en el otro añadir la crema de betarraga gradualmente hasta el tono deseado.

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

- Deshilachar el pollo sancochado, agregar la mayonesa, las arvejitas y la zanahoria picada en cubitos. Mezclar y rellenar la causa.
- Decorar el plato con los ingredientes solicitados.

HUANCAINA DE KIWICHA

INGREDIENTES:

- 150 gramos de kiwicha tostada.
- 1 tarro de leche
- ¼ de queso fresco.
- ¼ de ají amarillo
- sal al gusto.
- 1 cucharada de aceite.

DECORAR:

- 1 kilo de papa blanca
- 4 huevos
- ½ lechuga
- 150 gramos de aceitunas.

PREPARACIÓN:

1. Tostar suavemente la kiwicha por aproximadamente 7-8 minutos, sin que reviente.
2. Lavar y cortar el ají amarillo.
3. Soasar el ají amarillo en un poquito de aceite.
4. Licuar la leche el ají amarillo, el queso y la kiwicha, hasta que esté cremoso. Sazonar.
5. Servir sobre tajadas de papa sancochada y decorar con lechuga, huevo sancochado y aceitunas

CREMA DE ROCOTO

Ingredientes

½ rocoto
100 gr. queso fresco
½ taza leche
½ uni. Cebolla
1 Diente de Ajo
c/n Aceite vegetal, Sal y pimienta.

Preparación

1. Lavar bien y quitarle las venas y las pepas al rocoto.
2. Hervirlo por 20 minutos. Escurrirlo y quitarle la cáscara. Saltear el rocoto, la cebolla y el ajo picado.
3. Licuar con la leche, agregar el queso fresco en cubos y echar el aceite en forma de hilo hasta que se ponga cremoso.
4. Sazonar con sal y pimienta y servir.

CREMA DE KIWICHA Y CHOCLO

INGREDIENTES:

- 2 litros de agua de quinua
- ½ kilo de carne de cerdo deshuesada
- 150 gramos de kiwicha lavada
- 1/3 de taza de cebolla china picada (parte verde y blanca)
- 6 dientes de ajos chancados
- 4 choclos desgranados
- 1 tronco de kion pelado

- 6 cucharadas de ají amarillo molido
- 4 cucharada de chuño
- 6 huevos ligeramente batidos
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- ½ kilo de papa blanca en cubos
- sal – pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:

1. En una olla vierta el aceite y prepare un aderezo con ajos, kion chancho y el choclo desgranado.
2. Cocine unos minutos antes de echar el ají amarillo, sazone con sal y pimienta.
3. Vierta el caldo de quinua (las corontas de choclo, que luego retiraremos).
4. Cuando rompa el hervor incorpore la kiwicha y la papa.
5. Espese con el chuño disuelto.
6. Retire del fuego y agregue la cebolla china y los huevos batidos.
7. Servir.

A BASE DE AVES

AVES

- Aves (recetas)
- Pollo a la cazadora acompañado de papas torneadas
- Pollo salteado a la mostaza con papas olivette y juliana de legumbres
- Pollo a la miel y naranja

LAS AVES
(DESHUESADO DE POLLO)

3.2 DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA

POLLOS

Para propósitos de esta norma son las aves de cualquier sexo de la especie Gallus domesticus, seleccionada genéticamente, y sometida a un régimen de manejo intensivo, que permite obtener un adecuado peso para su sacrificio para consumo humano y que habiendo llegado a su estado adulto son jóvenes.

GALLINAS

Para propósitos de esta norma son las aves hembras de la especie Gallus domesticus, dedicadas a la postura de huevos para la reproducción o el consumo humano

GALLOS

Para propósitos de esta norma son las aves machos de la especie Gallus domesticus, que han llegado a su estado adulto y alcanzado su edad productiva.

POLLO BENEFICIADO LISTO PARA COCINAR

Es el pollo sacrificado por los métodos técnicos debidamente autorizados y que ha sido sometida a determinados tratamientos para su posterior consumo, desangrado, desplumado, sin patas, eviscerado y terminado, debidamente pesado y empacado para su distribución y venta (Nota: Puede ser entero con apéndices y sin apéndices).

POLLO ENTERO

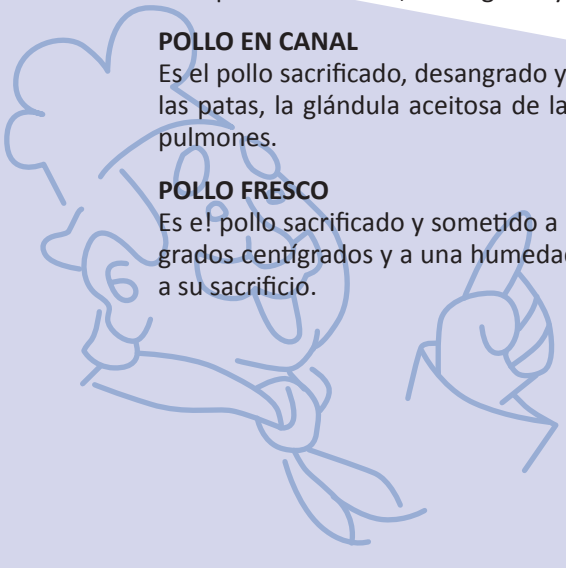
Es el pollo sacrificado, desangrado y desplumado que aún mantiene todas sus partes incluyendo vísceras.

POLLO EN CANAL

Es el pollo sacrificado, desangrado y desplumado al cual se le han quitado la cabeza, el pescuezo, el buche, las patas, la glándula aceitosa de la cola, las vísceras abdominales y torácicas, a excepción del corazón y pulmones.

POLLO FRESCO

Es e! pollo sacrificado y sometido a un proceso de conservación mediante frío, a una temperatura de 0 a 4 grados centígrados y a una humedad relativa dentro del rango de 80 a 90%, durante 1 a 3 días posteriores a su sacrificio.



POLLO CONGELADO
Es aquel pollo fresco, con un máximo de 18 horas de procesado que debe congelarse por el método rápido a un rango entre -30° a -40° grados centígrados y además conservarse en cámaras de temperatura no mayor de -18° grados centígrados, durante un período máximo de 6 meses.

CADUCIDAD
Es el periódo máximo tolerado en un pollo procesado para el consumo humano que no represente riesgo para la salud debido a descomposición y pérdida de sus características sanitarias, y que para esta especie se estima de 3 días posteriores al sacrificio del ave cuando se trate de pollo fresco y de 2 meses cuando sea congelado.

PARTES DEL POLLO

ÍNDICES: Son el conjunto de cabeza y pescuezo
- **Cabeza:** Es la región superior del organismo, con base ósea y muscular que aloja los órganos sensitivos y motores, así como órganos de la visión, olfatorios y del tracto superior del aparato digestivo. Comprende los huesos del cráneo y cara, así como los tejidos blandos que los rodean.
- **Pescuezo:** Conocido también como cuello, comprende el atlas, el axis y las vértebras cervicales, así como los tejidos blandos que los rodean, los músculos del cuello desde la base de la cabeza hasta la entrada del tórax.

EXTREMIDADES SUPERIORES
- **Alas:** Son las extremidades superiores del ave y están conformadas por tres partes: la región adherida al tronco más carnosa cuya base ósea es el húmero, la parte media constituida por el cubito y el radio y la parte distal, conformada por el carpo y metacarpo fusionados y dedos.

EXTREMIDADES INFERIORES
Muslos: Se denomina así a la parte que está sobre la pierna de excelente sabor y textura.
Piernas: Se denomina así a la parte que está sobre las patas del pollo, pieza muy preferida por los niños.
Patas: Es la región constituida por pies del ave.

Nota
Para efectos de comercialización el producto conocido como “patas”, no incluye la cutícula (epidermis).

TRONCO DEL AVE
- **Tórax:** Su base ósea está constituida por las vértebras torácicas, costillas y el esternón, en esta última estructura se alojan las grandes masas musculares que conforman la pechuga. En el interior de esta región están el corazón, los pulmones, traquea, esófago y sacos aéreos, órganos totalmente identificados.
- **Abdomen:** Es la cavidad que aloja la mayoría de los órganos del aparato digestivo y reproductor. Su parte inferior es muscular y la superior está constituida por la fusión de las vértebras lumbares y sacras con los huesos coaxiales que a su vez conforman la pelvis.
- **Menudos o menudencias:** Son el conjunto de cabeza y pescuezo sin traquea, molleja a la que se le ha quitado la grasa, corazón, patas e hígado.

3. 2.1 RECETAS :
POLLO A LA CAZADORA ACOMPAÑADO DE PAPAS TORNEADAS

Ingredientes
- 1 pollo de 2, 5 kilos
- 400 gr. salsa de tomate
- 300 ml. vino blanco
- 250 gr. Champiñones
- 1/2 kg. cebolla en brunoise
- 200 ml aceite
- 30 gr. Alcaparras
- 5 gr. sal
- 2 gr. pimienta
- 1 kilo de papa huamantanga torneada
- 100 gr. de mantequilla

Preparación

1 Desgrasar, trocear el pollo en octavos y, después, lavar. Escurrir bien y mantener refrigerado, hacer una marinada y, después, colocarlo nuevamente en el refrigerador. Colocar en una olla aceite y sellar el pollo, sudar la cebolla en el mismo aceite donde se selló el pollo y apagar con vino tinto.

2 Adicionar la salsa de tomates, las alcaparras y las aceitunas. Una vez listo lo anterior, agregar el pollo, los champiñones y rectificar el sabor.

3 Terminar la cocción a fuego suave, servir con papas torneadas blanqueadas y salteadas en mantequilla.

POLLO A LA MOSTAZA ACOMPAÑADO DE PAPAS OLIVETTE Y JULIANA DE LEGUMBRES

Ingredientes

1 pollo de 2 kilos
350 grs de mantequilla
500 ml de aceite vegetal
250 grs de harina
50 ml de cognac
½ kilo de cebolla blanca
150 ml de vino blanco
300 ml de fondo de ave
Roux
250 ml de crema de leche
60 grs de mostaza
Sal
Pimienta

Guarnición

½ kilo de papas
½ kilo de zanahorias
½ kilo de nabos
2 unidades de zapallito italiano

Preparación

1 Lavar las papas pelarlas y tornearlas en olivette (tamaño de aceituna), cortar las verduras en juliana fina, y blanquear cada vegetal por separado al igual que las papas.

2 Saltear en blanco: Deshuesar el pollo en 8 piezas, salpimentar y enharinarlo, saltearlo en una sartén en mantequilla y un poco de aceite, sin dar color (que coja firmeza la carne). Tapar y cocinar al horno 180 grados por 10 a 15 min. Al estar listo retirar y reservar en caliente.

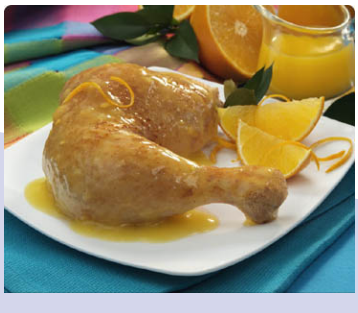
3 En una cacerola sudar la cebolla, flambear con cognac, mojar con el vino y reducir a ¾ agregar veloute de ave, hervir y al final agregar la crema de leche, reducir, pasar por chino, y reservar en caliente.

Acabado:

1. Saltear las papas en aceite y legumbres en mantequilla espolvorear perejil picado finamente.

Regenerar el pollo, montar la salsa con mantequilla y mostaza (la mostaza no debe hervir pues se corta la salsa). Servir caliente con el pollo napando.

POLLO A LA MIEL Y LA NARANJA



Ingredientes

4 pechugas de pollo
1/2. piña, pelada, descorazonada y cortada
1/2 ají panca, quitadas las semillas y troceado muy finamente
1 cucharadita de ajo picado
1 taza de zumo de naranja
1/2 taza de zumo de lima
3 cucharadas de salsa de soja

¼ de atado de cilantro fresco cortado
¼ de atado de albahaca fresca cortada
1 cucharada de pimienta negra molida
1 cucharadita de ralladura de lima.
100 ml cucharadas de miel
200 grs de mantequilla cucharadas de mantequilla
Para decorar: ramitas de cilantro y de albahaca frescas

Preparación

1. Mezcla en una batidora la piña, el ají panca y el ajo hasta que esté casi uniforme. Verter este puré de piña en una fuente de cristal. Añadirle el zumo de naranja, el zumo de lima, la salsa de soja, el cilantro cortado, la albahaca cortada, la pimienta negra y la ralladura de la lima y la naranja.
2. Remover todo. Añadirle las pechugas cubriéndolas bien y meterlo tapado en el frigorífico. Deben marinarse durante 45 minutos al menos, debiendo darles la vuelta a las pechugas de vez en cuando.
3. Sacar las pechugas de la fuente y con una espátula de goma retirar ligeramente el exceso de las pechugas. Verter la salsa marinada en una sartén. Separar un tercio de una taza y ponerlo en un recipiente pequeño.
4. Agregar la miel. Poner a ebullición el resto de la salsa marinada hasta que quede reducida a una taza y media, unos 15 minutos. Agregar dos cucharadas de mantequilla.
5. Sazónalo al gusto con sal y pimienta.
6. Prepara la barbacoa, a temperatura media. Asa el pollo dándole vueltas y rodándolo continuamente con la salsa de miel que habíamos separado, alrededor de 10 minutos. Horno a 180 grados centígrados.
7. Servir en un plato con una ramita de albahaca y otra de cilantro decorando. Sirve aparte la salsa.

A BASE DE CARNES
CARNE ROJA

3.2 CORTES Y CALIDAD EN LA CARNE DE RES

- Cadera : Con empleo semejante
- Contra : Viene muy limpia, sirve para escalope, filete
- Lomo : Tierna y jugosa, la parte baja para los entrecortes y la parte alta para el roastbeef
- Redondo : Filete para guisar
- Tapa : Para filete, frito
- Tapilla de cordero : Jugosa y tierna como el solomillo

PRIMERA

- Aguja : La parte cerrada resulta tierna; buena para filetes
- Culata de contra : Parte estrecha de la contra, algo más jugosa pero presentada, se usa para guisar
- Espaldilla : La parte alta es buena para filetes La parte baja es muy sabrosa para asar y guisar
- Pez : Carne muy jugosa recomendada para asados y escalopes
- Rabillo de cadera : Carne magra y jugosa, apropiada para asados

SEGUNDA

- Aleta : Seca y algo dura, por lo que se usa para rellenos
- Brazuela : Carne jugosa y magra, se utiliza para estofados cocidos y se puede picar
- Liana : Plano y alargada, se usa en guisos y estofados
- Morcillo : Sabrosa, indicada para los cocido, caldos por la gelatina que tiene
- Morrillo : La parte de la aguja unida al pescuezo, poco jugosa propia de guisos y picada para hamburguesa.

TERCERA

- Costillar : De poco rendimiento los huesos gelatinosos se usan para caldos y potajes

- Falda : Troceada se usa en caldos y consomés
- Pecho : Da el rendimiento más bajo y se usa en caldos y consomés
- Pescuezo : Nada apreciada suele picarse y a veces se usa para guisos de potajes
- Rabo : Carne gelatinosa y dura se emplea en caldos y consomés
- Papada : Pieza con bastante grasa usada en guisos y potajes
- Tocino : Carne especial para relleno
- Manteca : Grasa del paquete intestinal. Se aprovecha como manteca.

CARNES

- Las carnes
- Pavita al vino
- Lomo de cerdo asado con manzana

3..3.1 RECETAS

PAVITA AL VINO

INGREDIENTES:

100 gr de tocino picado
1 ½ de pavita
Una cuchara de harina
2 dientes de ajo picados
Una rama de perejil
Una cdta de tomillo
Una hoja de laurel
2 tzas de vino tinto
Caldo de pollo cantidad suficiente
2 kg de papa blanca
Aceite
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Rehogue el tocino a fuego bajo en una cucharada de aceite, escurra la grasa y retire.
2. Agregue aceite a la misma olla y dore a fuego medio las presas de pavita por ambos lados .
3. Escurra y retírelas, continúe usando la misma olla con la grasa en que se doró la pavita, añada una cucharada de harina y revuelva hasta que coloree.
4. Agregue los ajos, el perejil, el tomillo y la hoja de laurel.
5. Incorpore nuevamente las presas y el tocino.
6. Añade el vino, cubra con caldo de pollo .
7. Sazone, tape y deje cocinar durante unos 25 minutos, hasta que la carne quede tierna y cocida.
8. Acompañe con papas blancas sancochadas .
9. Es recomendable macerar el pavita durante una noche en vino tinto
10. Escurra y seque bien antes de dorar las presas. Si lo desea, puede agregar cebollitas y champiñones.

Para 6 porciones

LOMO DE CERDO ASADO CON MANZANAS

Ingredientes

1,8 kg de lomo de cerdo fresco
Sal y pimienta.
15 ml. (una cucharada) de aceite.
6-8 manzanas de asar, reinetas, mediana
60 gr. de azúcar.
60 gr. de mantequilla.
15 ml. (una cucharada) de harina.
250 ml. de caldo de carne o verduras.

Preparación

1. Calentar el horno a 180° C (medio).
2. Si se asa con corteza acanalar la piel profundamente y a estrechos intervalos.
3. Calcular 40 minutos de cocción por cada 1/2 kg.
4. Limpiar la carne, frotarla superficie con sal, pimienta y aceite.
5. Ponerla en fuente de horno, de tamaño suficiente para contenerla. Asar en el centro del horno durante 2 horas y 40 minutos,
6. Mientras, limpiar las manzanas, quitarles el corazón y, con un cuchillo puntiagudo, hacer una hendidura por el centro, todo alrededor, cortando apenas la piel, para que se cuezan por igual.
7. Poner las manzanas una, junto a otra en una fuente. Colocar una cucharada de azúcar e igual cantidad de mantequilla dentro de cada una. Añadir un poco de agua en torno a las manzanas.
8. Una hora antes de sacar la carne, poner la fuente de las manzanas debajo del asador de la carne.
9. Cuando esté, pasar la carne a una fuente calentada. Escurrir las manzanas y disponerlas alrededor del asado.
10. Verter la grasa que haya soltado la carne, menos 15 ml. (una cucharadita) en un cacito.
11. Añadir la harina a la grasa y revolver hasta ligar.
12. Poner al fuego suave y cocer esta mezcla (roux) durante 2-3 minutos, revolviendo constantemente.
13. Retirar del fuego y añadir el caldo revolviendo siempre. Volver al calor y seguir cociendo hasta que la salsa se espese. Comprobar la sazón y servir.

A BASE DE PESCADOS Y MARISCOS

3.4 Mise en Place - Elaboración y Presentación de Platos Terminados a Base de Pescados Y Mariscos .

PESCADOS Y MARISCOS

- Los pescados y mariscos reconocimiento fileteado y cocciones.
- Ceviche y Tiradito
- Lenguado relleno de espinaca y prosciutto con salsa mornay y puntas de espárragos.
- Pescado escalfado en salsa bernesa con vegetales salteados
- Boullabaise (sopa de pescados y mariscos)
- Pescado al papillote, arroz con choros, conchas a la parmesana

RECONOCIMIENTO DE LOS PESCADOS, FILETEADO Y COCCIONES

El pescado se ha convertido hoy sin lugar a dudas en el tema culinario número uno dentro de la nueva cocina fina. Es uno de los alimentos más valiosos y que aún no ha sido adulterado por el hombre.

CLASIFICACIÓN DE LOS PESCADOS

Los pescados se pueden clasificar por:

Su contenido graso

- Magros o blancos
- Semigrasos
- Graso o azules

Su habitat o tipo de agua en la que viven

- De agua salada
- De agua dulce

Por su forma

- Planos
- Redondos

OTRA DEFINICIÓN

Según el código alimentario

Se comprenden con la denominación genérica de pescados, a los animales vertebrados comestibles que pueden ser peces, cetáceos y anfibios frescos o conservados por distintos procedimientos autorizados.

CLASIFICACIÓN
La gran variedad en el contenido graso entre especies hace que se utilice este parámetro para: clasificar las especies comestibles de pescado.

En general, se suelen clasificar en 3 grupos

Pescados Magros o Blancos
Contienen menos del 1% de grasa. Su valor calórico oscila entre 50 y 80 kcal/100 gramos Entre ellos se encuentran el bacalao, el lenguado y el gallo.

Pescados Semigrasos
Su proporción de grasa oscila entre el 2 y 7%. Algunos ejemplos son la trucha, la carpa o la gallineta.

Pescados Grasos o Azules
Su contenido en grasa del 8 al 15%, con un valor energético de entre 80 y 160 kcal/100 gramos. Entre las especies más representativas se encuentran el salmón, el arenque, el atún, la caballa y la sardina. También podemos diferenciarlos según el medio en que viven o por la forma del cuerpo, así tenemos:

SEGÚN EL MEDIO
De agua salada (arenque, bacalao, etc.) - De agua dulce (carpa, trucha, lucio, etc.)

POR LA FORMA DEL CUERPO
Planos (lenguado, rodaballo, etc.) - Redondos (bacalao, etc.)

COMPOSICIÓN QUÍMICA
La fracción comestible va a ser menor que en animales de sangre caliente, los desperdicios del pescado pueden llegar a ser hasta un 50%. La carne del pescado es tan buena como los animales de sangre caliente, se digiere con más rapidez y produce menos sensación de saciedad - Agua: 60 a 80% - Proteínas: 18% - Grasa: 0,3 a 26% - Hidratos de carbono: No aporta - Minerales: 1 a 1,5% -Vitaminas: Importantes Como el contenido de grasa es tan variable hace que tengamos otro criterio de clasificación: - Pescados magros: -5% de grasa - Pescados semi-grasos: 5 a 10% de grasa -Pescados grasos: +10% de grasa Su valor nutritivo es alto porque son fuente de proteínas de alto valor biológico, de grasas, de sales minerales y vitaminas liposolubles.

PROTEÍNAS
Proteínas del sarcoplasma: Son la mioglobina y los citocromos (pigmentos y su contenido es menor que en las carnes de los mamíferos)

Proteínas contráctiles: Son actina y miosina.

Proteínas del tejido conjuntivo: El contenido también es menor que en los mamíferos terrestres y en cantidad varia en las distintas especies, suponen un 3% en los peces con espinas y hasta un 10% en los peces cartilaginosos como el tiburón o la raya.

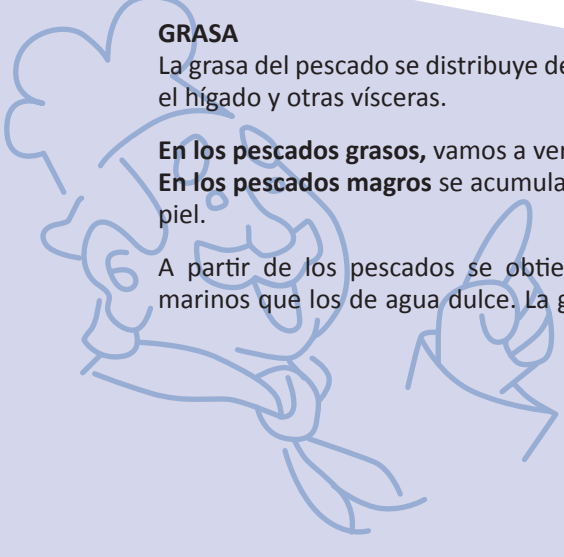
Compuestos nitrogenados no proteicos existen dentro del pescado influyen en el olor del pescado. Son proteínas de alto valor biológico. Los pescados llamados “azules” poseen grandes cantidades de un aminoácido llamado “histidina”, que se va a degradar hasta histamina dentro de nuestro organismo.

La histamina es la sustancia responsable de las reacciones alérgicas, de ahí la fama de los pescados azules de producir alergias aparatosas, si no se consumen frescos.

GRASA
La grasa del pescado se distribuye de forma variable en los distintos tejidos, se va a depositar en el músculo, el hígado y otras vísceras.

En los pescados grasos, vamos a ver que están estas grasas en el tejido muscular
En los pescados magros se acumulan fundamentalmente en el hígado y en menor proporción debajo de la piel.

A partir de los pescados se obtienen aceites de ácidos grasos insaturados, son más insaturados los marinos que los de agua dulce. La grasa del pescado aunque es de origen animal es rica en ácidos grasos



poliinsaturados de la familia n=3 (ácido Linolénico), los dos ácidos grasos de la familia que se encuentran en mayor proporción son el EPA y DHA

Estos ácidos tienen una serie de propiedades beneficiosas: hacen que la sangre sea menos viscosa, disminuyendo la capacidad de formar trombos dentro de los vasos sanguíneos, por lo que disminuye la capacidad de que se obstruyan.

VITAMINAS

Va a ser rico en vitamina A, según e! tipo de pescado, las vitaminas liposolubles las vamos a encontrar en el hígado y en los aceites de pescados. Si son pescados grasos estas vitaminas las encontramos en el tejido muscular. Las vitaminas hidrosolubles del pescado contienen concentraciones variables de vitaminas del grupo B, dependiendo de la vitamina especifica y la de especie pescados y mariscos particularmente anchoas, almejas, arenques, ostras y sardinas son fuentes importantes de vitamina B12.

MINERALES

Tienen la misma cantidad de sodio que las carnes y tienen hasta 2 veces más cantidad de potasio. También van a contener fósforo y calcio. El calcio le puede aportar aquellos pescados que se van a poder comer fritos enteros. Los pescados van a contener alto contenido en yodo, hay pescados como el atún que pueden almacenar mercurio.

VALOR NUTRITIVO

Va a ser un alimento con carácter plástico (alto contenido en proteínas), según su contenido en grasa, va a ser un alimento energético o no y va a ser un alimento regulador por el aporte de minerales y vitaminas. Modificaciones post-mortem, se van a producir los mismos cambios que los mamíferos, en comparación con los animales de sangre caliente, la rigidez y maduración van a ser cortas.

CALIDAD Y CARACTERES ORGANOLÉPTICOS

La calidad varía según distintos factores: Especie, sexo, etc. Los machos tienen mayor sabor, otro factor es el medio en el que viven, los que viven en aguas limpias tiene mejor sabor. Los pescados marinos tienen mayor proporción de cloro y yodo que los de agua dulce Peces que se alimentan de otros van a ser más sabrosos que los que se alimentan de vegetales. Otro factor que influye es el origen y arte de pesca. Los pescados son de mayor calidad cuanto menos sufran al ser capturados.

MÉTODOS DE CONSERVACIÓN

- **Refrigeración y congelación**
  Es el proceso inmediato después de la captura del pescado y se puede hacer poniendo hielo picado que se considerará pescado fresco o congelarlo rápidamente. La rápida aplicación del frío resulta fundamental para conservar el pescado una vez capturado.

Sometiendo el pescado a la acción del frío se conservan tanto su valor nutritivo como sus características organolépticas.
Como el pescado se descompone ya a temperaturas ligeramente por encima de 0 grados, el varamiento frigorífico consiste en depositar hielo picado sobre los peces, con objeto de mantener una temperatura entre -2 y +2 grados, posibilitando un enfriamiento húmedo a la temperatura de fusión del agua – Congelación.

El Almacenamiento debe realizarse a temperaturas inferiores a -18 grados, con ventilación escasa y humedad ambiente alta, superior al 85%.

Para evitar la oxidación de las grasas y la desecación superficial de los peces, los ya congelados se protegen rociándolos con agua o bien envasándolos en materiales impermeables al aire, como plástico o papel parafinado. Las enzimas celulares del pescado todavía desarrollan una actividad considerable a una temperatura de -10 grados. Un almacenamiento demasiado prolongado origina desecación, enranciamiento y amarilleado o pardeado de la musculatura.

También se producen cambios en la consistencia, debidos a modificaciones en la solubilidad y desnaturalización de las proteínas.

- **DESECACIÓN**

Se puede hacer al aire libre o en instalaciones adecuadas. Se puede hacer salazonando o sin salazonar. Por ejemplo el bacalao.

- **SALAZÓN** Como las anchoas

- **AHUMADO**

En frío de 2 a 4 días a temperaturas menores de 30 grados, se ahúman peces ya salazonados como el salmón, atún o el arenque. En caliente de 2 a 4 horas a temperaturas mayores de 60 grados y entre 100 y 120 grados, se ahúman como la caballa, bacalao o merluza.

- **ESCABECHE**

Un pescado se pone en un baño de vinagre, se puede hacer a partir de peces frescos o congelados y también de peces salazonados. No van a recibir la acción del calor, se les somete a un tratamiento con ácidos comestibles, vinagre y sal.

- **PESCADO AHUMADO**

En el caso del ahumado en frío, las pérdidas de lisina de las proteínas se sitúan alrededor del 20%, mientras que pueden exceder el 55% en el ahumado en caliente.

DERIVADOS

- **Pescado desecado.-** Los efectos del proceso sobre las propiedades del pescado se deben al descenso de la actividad del agua y también a la acción directa del calor.
- **Salazones.-** Se salazonan principalmente arenques, bacalao, sardinas, anchoas, abadejo, salmón y atún. El salazón puede ser de diferente tipo según la cantidad de sal utilizada.
- **Pescado ahumado.-** En el caso de ahumado en frío, las pérdidas de lisina de las proteínas se sitúan alrededor del 20%, mientras que pueden exceder el 55% en el ahumado en caliente.

MARISCOS

DEFINICIÓN SEGÚN EL CÓDIGO ALIMENTARIO

Animales invertebrados comestibles marinos o continentales crustáceos y moluscos frescos o conservados por distintos procedimientos autorizados.

LOS MOLUSCOS

Son metazoos de cuerpo blando con estructura de simetría bilateral, la mayoría tiene el cuerpo protegido por una concha y según sea su concha se clasifican en 3 grupos:

- Lamelibranquios: Ostras, almejas
- Cefalópodos: Pulpo, calamar, sepia
- Gasterópodos: Caracoles

LOS CRUSTÁCEOS

Son artrópodos amáticos de respiración branquial, están recubiertos de una cutícula de quitina que muchas veces es muy dura y que tiene incrustaciones de cristales de carbonato cálcico. Viven en casi todas las profundidades y nivele. Ejemplo: cangrejo, bogavante, langostinos.

COMPOSICIÓN GENERAL

Lípidos: 1 a 4%
Proteínas: 11 a 20%
Sales minerales: 1,5 a 2%
Son ricos en yodo, fósforo, flúor, cobre, aluminio, magnesio, calcio y azufre
En vitaminas, son bajos en vitamina C y en todo el complejo B, pocas vitaminas liposolubles -
Vitaminas: Importantes

VALOR NUTRITIVO

Van a ser importantes por el contenido de sales minerales, sobre todo el cobre y el aluminio, que se necesitan en muy poca cantidad y que normalmente no los aportan los otros alimentos.

Proteínas muy completas semejantes a la de la carne y del pescado, son menos digeribles. Los moluscos se contaminan fácilmente, por esto, antes de ponerlos a la venta, llevan un proceso de purificación. Los crustáceos pueden producir reacciones alérgicas si no están tratados convenientemente.

MÉTODOS DE CONSERVACIÓN

- Frescos
- Precocidos, someten una cocción y refrigeración en el mismo barco
- Congelación
- Conservas en escabeche, al natural, en aceite

DERIVADOS (PRODUCTOS ELABORADOS A BASE DE SURIMI)

El surimi es una excelente materia prima para la elaboración de productos que son imitación de otros como los análogos de marisco, cuyo consumo ha aumentado considerablemente en los últimos años.

Desde el punto de vista nutricional, los análogos de marisco elaborados a base de surimi, son productos de alto contenido en proteínas, similar al del pescado de origen, aunque cualitativamente diferente, ya que con los sucesivos lavados se eliminan las proteínas más hidrosolubles, con lo que la calidad nutricional de las proteínas aumenta. El contenido de hidratos de carbono, es superior al 5%, se debe a la adicción de Azúcares o sorbitol como crioprotectores. La cantidad de grasa que poseen suele ser inferior a la del pescado de origen, al igual que el colesterol, la comparación de las vitaminas hidrosolubles y los minerales revela pérdidas en los productos sucedáneos respecto a los de partida.

3.4.1 RECETAS :

CEBICHE DE PESCADO

Ingredientes

1kg. de filete de cabrilla
2 ajíes limo
4 Choclos sancochados
4 Camotes sancochados
4 cebollas picadas en juliana
1 kg. de limones (zumo)
c/ s. Sal y pimienta
4 Rocotos

Preparación

1. Se pica el filete de pescado en cuadritos de 2 a 3 cm.
2. Condimentarlos con sal, pimienta, ajos y culantro picado.
3. Agregarle el zumo de limón que está mezclado con el ají limo.
4. Revolver todo y corregir la sal y los condimentos.
5. Dejarlo reposar.
6. Cubrirlo con la cebolla picada, lavada y escurrida. Se pone rodajas de rocoto de adorno.
7. Se sirve acompañado con camote, choclo, canchila y adornado con las hojas de lechuga.

Presentación: Se sirve en una fuente acompañado con la cebolla, rodajas de rocoto, culantro picado y acompañado de choclo, camote o yuca.

TIPS: Reposar el pescado de acuerdo al tipo:

- Pescado blanco necesita menos tiempo de reposo.
- Pescado de carne oscura más tiempo.
- Al zumo de limón, añadirle unos cubos de hielo por 3 minutos aproximadamente antes de agregarlo al cebiche, esto le dará más frescura.

TIRADITO

Ingredientes

1 kg. de pescado (filete)
1 Kg. de limón
½ atado de culantro picado
½ kg, de camote cocido
4 choclos
1 tza crema de ají amarillo.
½ taza de azúcar
¼ taza de vinagre
8 cdas. de aceite.

Preparación

1. Lavar el ají amarillo sin semillas y sin venas. Colocar en una olla grande con agua fría, añadir el 2-azúcar, el vinagre y hervir. Una vez que ha roto el hervor, reducir el calor y cocinar por 20-30 minutos hasta que los ajíes estén suaves cambiando de agua a mitad de cocción. Escurrir y pelarlos.
3. Licuarlos junto con lo mínimo de agua. Formar una pasta cremosa. Pasar por un tamiz.
4. Filetear el lenguado en láminas delgadas y sesgadas y aplanar con la hoja de un cuchillo grande.
5. Acomodar en una fuente, lámina por lámina.
6. Mezclar la pasta de ají amarillo con el jugo de limón, la sal y ají limo. Verter sobre el pescado hasta cubrirlo.
7. Salpicar con culantro picado

TIPS:

Es necesario para este plato que el tiradito se sirva bien frío, para reforzar la sensación de frescura. Servir con guarnición aparte.

LENGUADO RELLENO DE ESPINACA Y PROSCIUTTO CON SALSA MORNAY Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes

4 filetes de lenguado
½ Kg. de espinacas lavadas y blanqueadas
200 grs. de prosciutto en láminas
250 grs. de espárragos
1 litro de leche fresca
3 cucharadas de harina cernida
3 cucharadas de mantequilla
Sal
Pimienta
Nuez moscada
1 bolsita de queso parmesano
2 yemas
100 grs de queso gruyere rallado
Aceite vegetal

Preparación

1. Elaborar la salsa mornay
2. En una sartén elaborar el roux derretir la mantequilla y agregar de golpe la harina mezclar uniformemente y retirar a un plato extendido congelar por uno 10 minutos, al estar listo en una cacerola calentar la leche cuando hierva agregar el roux de a pocos y con un batidor de mano ir batiendo hasta obtener la salsa espesa, salpimentar, agregar nuez moscada, y al final retirar del fuego y agregar las dos yemas batir enérgicamente para que no se cocinen las yemas y al final agregar el queso gruyere rallado.
4. Aparte rellenar los filetes de lenguado los cuales antes hay que salpimentar, poner primero una hoja de espinaca y encima lonjas de prosciutto, al final terminar con otra hoja de espinaca, enrollar el filete y cerrarlo con mondadientes, llevarlo a una sartén para sellarlo, cuando esté dorado colocarlo en un pírex y encima banano con la salsa mornay, al final espolvorear el queso parmesano y llevar a gratinar por 8

minutos hasta que se forme una capa crujiente y dorada.
5. Aparte cocinar en una olla las puntas de espárragos con agua y sal por 8 minutos, retirar del agua caliente, cortar la cocción con agua fría y saltear con un poco de mantequilla.
6. Servir el lenguado gratinado acompañado de las puntas de espárragos.

ARROZ CON MARISCOS
INGREDIENTES:

- Dos docenas de conchas de abanico
- 150 gr de langostinos o camarones
- 200 gr de calamares
- 200 gr de pulpo
- 4 tazas de arroz
- Media taza de alverjas cocidas
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajos molidos
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 3 cucharadas de ají panca o páprika
- Media taza de zanahoria picada y cocida
- Queso parmesano
- Un pimiento cortado en tiras
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACION :
1. Antes de empezar a preparar el arroz con mariscos debes hervir por separado algunos componentes, que requieren diferentes tiempos de cocción, el pulpo cortado en trozos pequeños unos veinte minutos, los calamares picados dos minutos y los langostinos, solamente pasados por agua hirviendo.
2. En un cuarto de taza de aceite dora la cebolla con el ajo y el ají panca.
3. Luego incorporar la pasta de tomate además de sal y pimienta al gusto, cuando el aderezo este al punto añades las cuatro tasas de arroz crudo con la misma cantidad de agua, la zanahoria y alverjas.
4. Cuando esté por terminar la cocción agregar los mariscos previamente cocidos y al final las tiras de pimiento.
5. Retire cuando el arroz esté a punto, adorna cada plato con una concha medio incrustada, escoltada por los dos camarones medianos enteros y cocidos.
6. Espolvorea queso parmaseno.

PARIHUELA
INGREDIENTES:

- Medio kilo de cabeza de pescado
- Un cuarto de kilo de corvina en trozos
- 2 cangrejos de regular tamaño
- 250 gr de camarones
- Medio kilo de mariscos (caracoles, almejas, choros, camarones, calamares)
- Una huevera de pescado
- Una cebolla picada
- Medio poro chico
- Un tomate picado
- Medio atado de apio
- 2 cucharadas de harina de chuño
- Una cucharadita de ajo molido
- 3 cucharadas de ají panca o papikra molido
- Una cucharada de ají mirasol
- 3 cucharadas de pimiento picado
- Una copa de vino blanco
- 12 tazas de agua
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN :

1. Para la preparación de este plato debes tener en cuenta la gran variedad de mariscos que lo integren, por lo tanto puedes agregar algunos y quitar otros .
2. El primer paso es preparar un caldo concentrado y sustancioso hirviendo en 12 tazas de agua de choros, hueveras, cangrejos y cabezas de pescado, lo cuelas y le agregas el vino.
3. Queda mejor si lo espesas con un poco de harina de chuño diluida en agua.
4. Aparte fríe la cebolla con el ajo, el pimiento, los dos tipos de ají, tomate, apio y poro.
5. Revuelva esto bien y luego mézclalo con el caldo.
6. Rectifica la sazón y cuando hierva ,le echas los mariscos pasados por agua caliente, junto con los filetes de cojinova o de algún otro pescado.
7. Finalmente incorpora a la olla los camarones el cangrejos y choros.

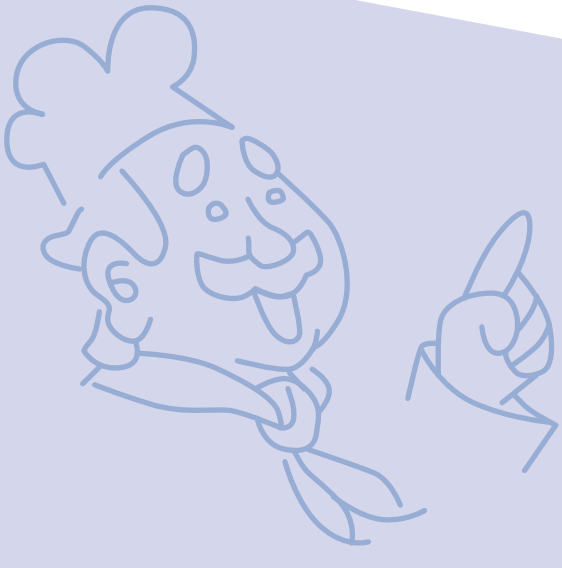
PESCADO AL PAPILLOTE CON COMPOTA DE CEBOLLA

Ingredientes

4 filetes de pescado fresco
1/2 kilo de cebolla en juliana
4 dientes de ajo
4 hojas de laurel
1 cucharada de hierbas aromáticas variadas
¼ de atado de eneldo
¼ de atado de tomillo
¼ de atado de perejil
1 bolsita de ciboulette (decoración)
6 cucharadas de aceite de oliva
1,5 kilo de cebolla en pluma
250 gr. de mantequilla
100 gr. de azúcar
Sal, pimienta

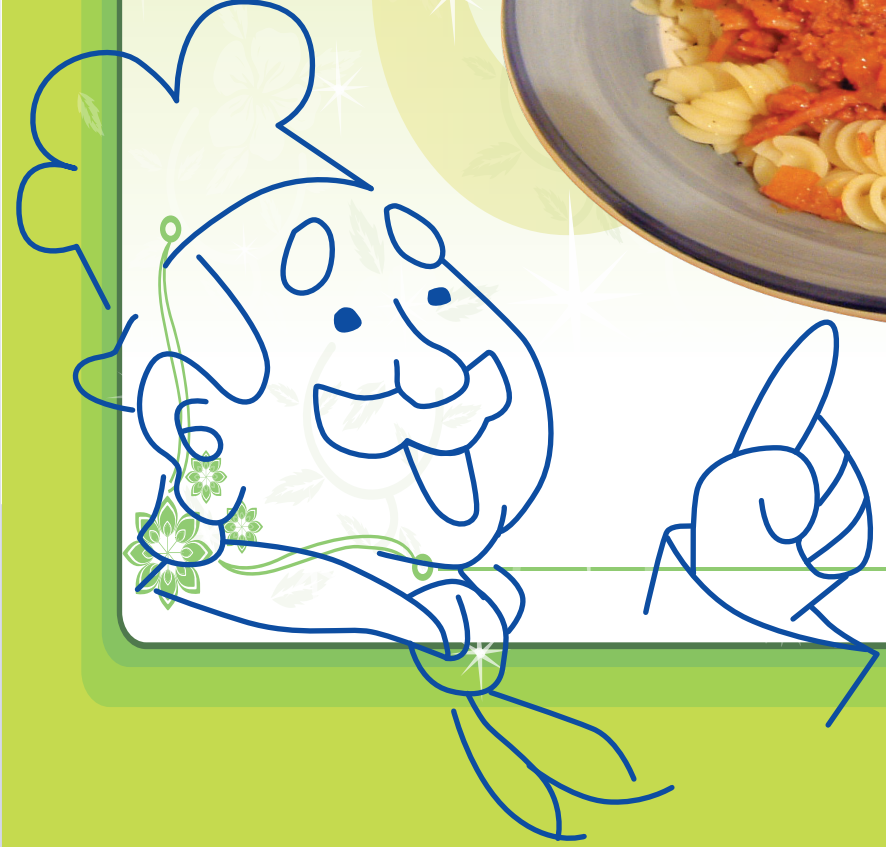
Preparación

1. Salpimentar los filetes de pescado y disponerlos sobre cuatro hojas de papel de aluminio untadas con un poco de aceite.
2. Espolvorear el pescado con las hierbas aromáticas picadas, los ajos pelados y cortados en láminas y la cebolla en juliana. Regar con un chorrito de aceite y agregar una hoja de laurel sobre cada filete.
3. Cerrar los papillotes, sellando bien los bordes del papel de aluminio para que no salga el jugo durante la cocción, y cocer en el horno, precalentado a -2WC, durante 15 o 20 minutos.
4. Para la compota de cebolla, picar la cebolla llevar a una sartén con mantequilla y sudar por unos 15 minutos a fuego medio, agregar el azúcar la sal y la pimienta, reservar hasta utilizar. Repartir en los platos las papillotes cerradas y al costado servir la compota de cebollas, decorar con ciboulette.

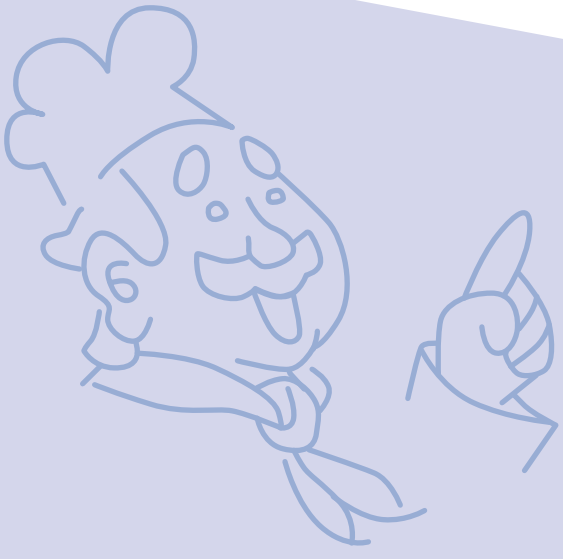


SEGUNDA UNIDAD

COCINA INTERNACIONAL



Gastronomía



COCINA INTERNACIONAL

LECCION 4
COCINA ITALIANA

- **LAS PASTAS. HISTORIA Y RECETAS**
  - Masa básica para tallarines y coloreada
  - Fetuccinis costa brava
  - Lasaña a la boloñesa
  - Ñoqui de loche con salsa a lo Alfredo

LECCIÓN 5
RISSOTOS:
ARROCES

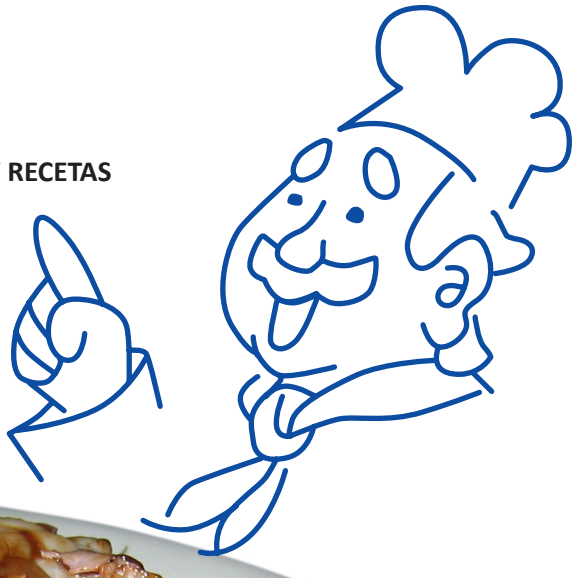
CONOCIMIENTO Y PREPARACIÓN

- Rissotos
- Arroz con hongos
- Arroz árabe

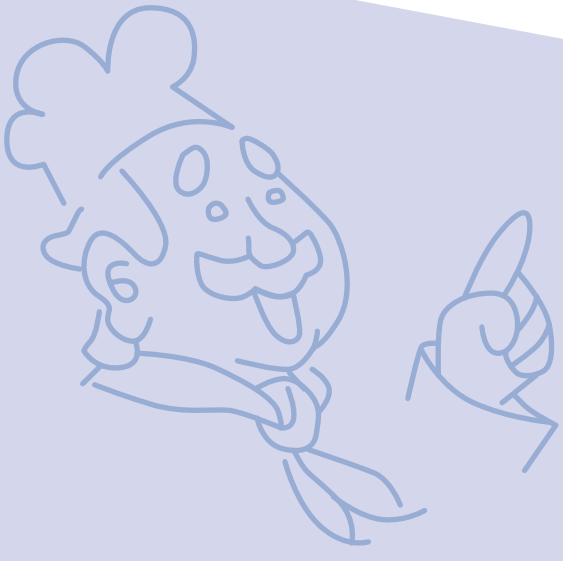
LECCIÓN 6
COCINA CHINA:

HISTORIA DE GASTRONOMÍA DE LA COCINA CHINA Y RECETAS

- Sopa wantán
- Pollo tipacay
- Kam lu wantán
- Tallarín saltado tay pa
- Chaufa especial



Gastronomía



HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA
COCINA ITALIANA

4.1.HISTORIA DE LAS PASTAS ALIMENTICIAS

ORIGEN

Definir cual fue exactamente su origen es un tanto difícil, ya que por ejemplo se dice que fue Marco Polo quien en uno de sus viajes a China, trajo a Europa e hizo popular el consumo de la pasta.
Lo que se debe tomar en cuenta, es que este viajero escribió su diario de viajes en el año de 1298, en la cárcel de Génova y que no alcanzó una amplia divulgación hasta la invención de la imprenta a fines del siglo XV.
Ya en el siglo XIV la pasta era de consumo masivo en toda Italia.
Con esto podemos llegar a la conclusión de que es muy posible de que algo tan sencillo como es la masa para pasta pueden haberla desarrollado dos pueblos como China e Italia al mismo tiempo.
Es importante saber que el consumo de pasta en sus inicios no fue acto reservado para los nobles. Aun con la invención de los tenedores siglo XVI, la pasta se consumía con las manos y su consumo en las calles era todo un ritual artístico.

4.1.1 DEFINICIÓN

La **"Pasta Alimenticia"** o simplemente **"Pasta"** es el nombre genérico con el que se conoce a las masas harinosas conservadas mediante la desecación que pueden o no contener huevos.
Existen alrededor de 300 tipos de pasta diferentes.
La pasta desde inicios, y en todas sus variantes ha ocupado un lugar muy importante en la cocina Italiana.
Dentro de la cocina Italiana el orden de los platos ha sido siempre el siguiente:

- **El primer plato (il primo).-**
  Momento en el que se sirve la pasta alimenticia o risoteo. También puede darse el caso de servir la pasta fría y/o antipasti.
- **El plato Principal (il secondo).-**
  Se sirve a continuación del primer plato y consiste en carne acompañada de verduras calientes.

Este orden se ha mantenido aun en la alta cocina italiana.
En otras zonas europeas y otros continentes, las pasta se sirve por ejemplo como guarnición de platos de carne o como plato único.
Existen diferentes formas de clasificar a las pastas. Algunos los agrupan por sus formas y tamaños, otros por la forma de obtención, y también por el tipo de preparado a la que son destinadas.
La principal división para todos los tipos de pasta es por la forma de obtención, de este modo podemos dividirla.

4.1.2 TIPOS DE PASTAS
PASTA SECA:
Son cuatro los componentes básicos para la pasta seca: dos integrantes como son la semolina y el agua para hacer la masa, y dos procesos técnicos, el formado y secado de la pasta.
La excelencia final del producto depende de la calidad de los cuatro factores.
La ley Italiana establece que la pasta **"Made in Italy"** debe ser producida a partir de semolina. Sobre los paquetes de pasta se debe leer: "Pasta di sémola di grano duro".
La sémola o semolina es de grano de trigo duro molido en gránulos muy pequeños. Este trigo es de la especie Triticum durum.

Las formas de pasta seca pueden ser sub-divididas en cuatro grupos principales:

- **Pasta Larga**
  Dentro de la que se ubican, por ejemplo, los spaghetti, capellini, taglierini, etc.
- **Pasta Corta**
  Se reconocen a estas por su forma mayormente tubular, ejemplo: tortiglionis, pennes lisos, pennés rigates, maccheroni y ditalis.
- **Pasta de formas (fantasía).-** Existen infinidad de estas, con formas de caracoles, conchas y orejas. Ejemplo orecchietes, lumaconis, chifferotis, farfalle, fusilli, etc.
- **Pasta para sopas (pastina).-** Sirven para enriquecer cualquier tipo de sopa por simple que esta sea. Su tamaño es pequeño. Ejemplo: letras, risos, risones, anellinis y stellini.

En esta división no se ha considerado otros tipos de pastas existentes como son: "La pasta integral" a la que se le añaden en la mezcla base otros tipos de harina como la de maíz, soya, germen de trigo, etc.
Tampoco se ha considerado "Las pastas asiáticas", elaboradas a partir de harina de arroz, trigo, almidón de maíz, almidón de papa, camote, etc.

PASTA FRESCA:
La pasta fresca elaborada en máquinas comerciales, se obtiene mediante la extrusión y alteración de la estructura del gluten en la harina, con la finalidad de obtener una masa con textura y sabor.
La elaboración de la pasta fresca no es una ciencia exacta que pueda decir con precisión la cantidad correcta de ingredientes a utilizar en su preparación, simplemente porque depende del tamaño de los huevos y la absorción de la harina.
Para la elaboración de la pasta fresca generalmente se utiliza trigo blando del tipo tríticum vulgare, destinado mayormente a la elaboración de harina para pan y pasta fresca. Una diferencia substancial entre el trigo duro y el trigo blando es que el duro contiene de 14% a "V 17% de proteínas, a diferencia del blando que contiene tan solo 9%; el alto porcentaje de proteína y bajo en almidón del trigo duro hace que este necesite 30% menos de agua que el trigo blando (el almidón es el que absorbe más agua) para formar la masa de pasta, característica fundamental para la obtención de una pasta con cuerpo.
Por sus formas de presentación y elaboración la pasta fresca se puede subdividir en cuatro grupos:

- **Pasta rellena.-** Láminas pequeñas o grandes de pasta que se rellenan y cierran con cualquier tipo de zarza. Ejemplo: Ravioli, tortelli (oni), agnolotti, cannelloni, cappelletti, pansoti, etc.
- **Pasta saborizada coloreada.-** Masa básica a la que agrega el polvo o puré de algún ingrediente, el cual otorga sabor y color a la masa. Ejemplo: Pasta negra (tinta de calamar), Pasta de tomate, pasta de azafrán, pasta de espinaca, etc.
- **Pasta fresca tradicional.-** Masa de pasta básica o pasta al huevo que por su composición no puede ser tan versátil como la pasta seca para el formado. Dentro de esta subdivisión encontramos la lasagna, tagliatelle, fettuccine, pappardelle, etc.

- **Pastas especiales de masa blanda. -** En este grupo se distinguen algunos tipos de pasta que se realizan en diferentes países. Ejemplo: Spatzle de Alemania, Gnocchi de Italia, pizoquel, etc.

LA COCCIÓN

Es un punto muy importante a tomar en cuenta:

- Para la cocción de la pasta fresca y seca se debe elegir la olla adecuada, que debe ser siempre alta y poco ancha para que la cocción sea pareja.
- El agua para los dos tipos de pasta en una proporción de 10 a 1. Ejemplo: 1 litro de agua para 100 gr. de pasta, 10 gr. de sal por cada litro, 1 cda. De aceite (solo en láminas de pasta grandes como la lasagna).
- La pasta seca necesitará entre 3 y 12 min. Según el grosor y tamaño de la pasta, transcurrido este tiempo se le eliminará el agua de cocción con la ayuda de un colador y se mezclará con la salsa de inmediato, si se destina a platos fríos se detendrá la cocción con la ayuda de agua fría.
- La pasta fresca: El tiempo de cocción dependerá del secado de la pasta y grosor de esta, el tiempo va desde los 30 segundos hasta los 4 ó 5 minutos en el caso de pastas rellenas.

Se dice que la pasta está lista "cuando ésta es tan resbaladiza que quiere regresar de la boca al plato, y no quiere bajar por la garganta, entonces está perfecta".

4.2 RECETAS
MASA BÁSICA TRADICIONAL

Ingredientes
Por cada 500 gramos de harina
5 huevos medianos
50 ml de aceite de oliva
10 grs de sal

Procedimiento

1. Colocar la harina sobre la tabla de madera generalmente de unos 50 cm. de lado, en forma de corona. Romper los huevos uno por uno en el centro y mezclar suavemente. Incorporar de a poco la harina, hasta por fin y rápidamente con las dos manos unir todo y empezar a amasar hasta lograr una consistencia no tan dura ni pegajosa.
2. Enharinar el bollo y cubrir con un paño de algodón blanco.
3. Dejar descansar media hora.
4. El segundo paso es la hábil tarea de estirar la masa. Así que tome trozos de unos 200 gramos de masa, trabájela un poco con las palmas de las manos y luego empiece a estirarla con un rodillo, girando noventa grados a cada tanto, enharinando suavemente si la superficie se pone demasiado húmeda agregar un poco de harina, llevar a la máquina de pasta y estirar hasta el número 6, luego pasar por el lado de tallarines.
5. Cocinar los tallarines en abundante agua con un chorrito de aceite y un poco de sal, cocinar por 5 minutos y retirar, cortar la cocción con agua fría.

Para darle color a la pasta:
1 atado de espinacas

Preparación

1. Lavar las espinacas y luego licuarlas con un poco de agua, esta mezcla llevarla a una olla con agua y no cocinar a fuego suave, no debe pasar de 60 grados centígrados, con la ayuda de una espumadera retirar la espuma de color verde, esa es la clorofila que luego se utilizará a la hora de elaborar los tallarines.

FETUCCINNIS COSTA BRAVA

Ingredientes

Masa

9-10 und	Huevos
01 kg	harina
	Sal
25 ml	aceite de olivo
50 ml	agua

Salsa

150 gr	langostinos
150 gr	pulpo
12 uni	conchas de abanico
150 gr	aros de calamar
01 uni	cebolla blanca en bruniose
01 tza	crema de leche
02 dientes	ajo en brunoise
100 ml	aceite de olivo
100 gr	queso parmesano
4 onz	Vino blanco

Sal, pimienta

Hojas de albahaca, perejil picado

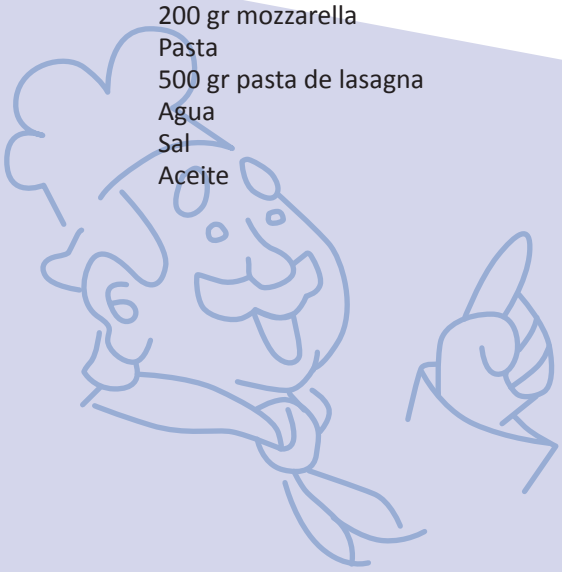
Preparación

1. Colocar la harina cernida 2 veces en el centro de la mesa de trabajo.
2. Agregar las sal, aceite y agua.
3. Incorporar los huevos y amasar por 20 minutos.
4. Dejar reposar por 15 minutos con paño.
4. Trabajar en máquina cortapasta desde el número uno hasta el cuatro, cortar con cortador de fetuccinis.
5. Colgar dejar secar 10 minutos.
6. Hervir en agua con sal y aceite de olivo 3 a 4 minutos reservar
7. Tener los mariscos listos para trabajar, todos deben estar crudos menos el pulpo, que deberá haber sido precocido.
8. En una sartén de teflón saltear la cebolla, ajo, agregar los mariscos saltear rápidamente, sazonar, incorporar las hierbas y vino blanco, evaporar el alcohol. Agregar crema de leche, sazonar. Separar en 2 la salsa.
9. Inmediatamente agregar la pasta que recién debe haber sido sacada de su cocción. Saltear todo dejando unos segundos para que la pasta absorba los sabores.
10. Por último bañar con el resto de la salsa y decorar con queso parmesano en láminas y hojas de albahaca.

LASAGNA BOLOGNESA

Ingredientes

1.5 kg salsa bolognesa
1 lt salsa bechamel
50 gr mantequilla
150 gr queso parmesano
200 gr mozzarella
Pasta
500 gr pasta de lasagna
Agua
Sal
Aceite



Preparación

1. Blanquear la pasta de lasagna 6 min. en agua caliente.
2. Engrasar molde refractario, cubrir con un poco de bechamel colocar capa de pasta, salsa boloñesa, pasta, bechamel, pasta, boloñesa, pasta, bechamel y queso parmesano.
3. Hornear la lasagna por 20 min. a 220° C.

Salsa bechamel

Ingredientes

45 gr. Mantequilla
45 gr. Harina
1 t Leche fresca
Sal
Pimienta blanca
20 gr. Mantequilla
Nuez moscada

Preparación

1. Calentar la leche. Hacer roux con la mantequilla y harina. Calentar la mantequilla en cacerola e incorporar harina.
2. Cocinar el roux a fuego lento por 4 min. Apartar la cacerola del fuego, enfriar por 30 segundos, incorporar la mitad de la leche caliente, mezclar con batidor de varillas, volver al fuego e incorporar el resto de la leche.
3. Cocinar a fuego lento moviendo constantemente durante 15 min. Pasar la salsa por el chino, sazonar.
4. Si se utiliza la salsa como base de alguna otra, omitir la mantequilla y nuez moscada del acabado.

SALSA BOLOGNESA

Ingredientes

50 ml Aceite de oliva
50 gr Tocino
100 gr Cebolla brunoise
30 gr Ajo picado
250 gr Zanahoria rallada
2 tallo Apio brunoise
1 unid Pimiento brunoise
600 gr Pierna de res
200 ml Vino blanco
40 gr Pasta de tomate
500 gr Tomate concasse
½ lt Fondo oscuro
10 gr Tomillo
20 gr Romero
2 gr. Laurel
50 gr Hongos secos

Preparación:

1. Rehogar el ajo, la cebolla y el tocino picado durante 5 minutos en aceite de oliva.
2. Agregar la zanahoria, apio, pimiento, laurel y continuar la cocción 3 min. más.
3. Incorporar la carne, rehogar hasta que tome color, agregar el vino, reducir a un cuarto. Agregar los tomates, los hongos rehidratados, las hierbas en bouquet, sazonar, remover, tapar y dejar cocinar 3 horas a fuego lento, mojar con fondo si es necesario.

ÑOQUI DE LOCHE CON SALSA A LO ALFREDO

Ingredientes

Masa

220 gr.	Zapallo loche horneado puré
150 gr.	Harina s/p
2 gr.	Sal
1 gr	Nuez moscada
½ unid	Huevo
30 gr	Queso Parmesano polvo
10 gr	Azúcar rubia

Salsa

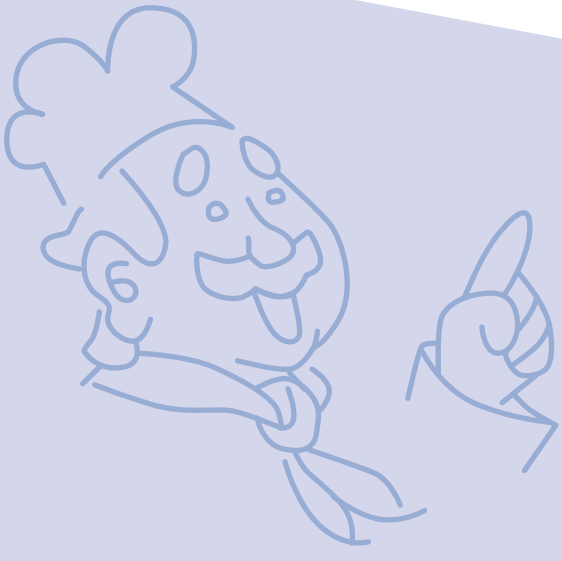
30 gr.	Mantequilla
50 gr	Jamón juliana
25 mi	Vino blanco
100 ml	Crema de leche
40 gr	Queso parmesano

Guarnición

160 gr	Tomate gajos (c/cáscara)
10 gr	Ajo picado
10 gr	Azúcar
2 gr	Sal
20 mi	Aceite oliva extra virgen
5 gr	Tomillo
40 gr	Queso parmesano en láminas

Preparación

1. Cortar en cubos el loche, untar con aceite vegetal llevar, al horno durante 25 minutos a 180 grados moviendo constante mente, sacar, retirar la cáscara y pasar por un tamiz hasta obtener un puré no muy fino, tomar 2 cucharadas de las cáscaras, picarlas y unirlas al puré.
2. Para hacer la masa unir todos los ingredientes hasta formar una bola (mezclar suave sin amasar hasta conseguir una masa uniforme)
3. Poner a confitar los tomates mezclando primero los gajos de este con albahaca, sal y aceite de oliva, colocar en bandeja, rociar un poco de ajo y azúcar sobre cada gajo, llevar al horno durante 2 horas a 120° C y retirar.
4. Para la salsa saltear en mantequilla el jamón, desglazar con vino blanco incorporar crema, parmesano.
5. Cocer los ñoquis en agua con sal durante 3 minutos, retirar y mezclar con la salsa, decorar con tomate confitado y láminas de parmesano.



RISSOTO
LECCIÓN : 5
ARROCES

Conocimiento y Preparación

5.1 DESCRIPCIÓN
Es el cereal, después del trigo, más cultivado en el mundo, en las zonas tropicales, ecuatoriales y templadas. Sus granos se utilizan siempre cocidos, fríos y calientes, en platos salados y azucarados.

CLASES
En esta unidad didáctica sólo se analizará el arroz como elemento base de la elaboración de preparaciones saladas en:

- Platos tipo de métodos básicos de cocinado, hervidos y salteados al horno, de nombre propio y guarniciones tipo de múltiples aplicaciones.

A) **Arroz blanco:** arroz, agua, sal Proporción de uno por uno
B) **Arroz pilaw:** proporción de uno por cuatro

5.1.1 ARROCES, CONOCIMIENTO Y PREPARACIÓN
El arroz surgió al este del edén, es por ello que no es incluido en la Biblia, llega con retraso a occidente en el siglo XV. Cultivado en China e India aprox. 3000 a c. El consumo en el norte de Europa no es tan significativo. En Francia, que es una potencia gastronómica, no se desarrollaron técnicas culinarias en la preparación del arroz.
Sin embargo, la península ibérica tiene para ese producto un lugar preponderante. Así, dejando de lado a Italia y España, en el resto de Europa, el arroz participa poco en los platos principales. Existen cerca de 8,000 variedades de arroz, entre los más importantes:

- Arroz japonés de granos cortos y gelatinosos
- Arroz indio de granos pequeños, medios y largos

Posiblemente los chinos son quienes con su indiscutible habilidad empezaron a cultivarlo en forma rudimentaria. En el año 711 los árabes llevaron la costumbre y el cultivo de arroz a España cuando fue invadida, la palabra árabe “ar-rozz” ha permanecido en el vocabulario español a través de los siglos. En España se cocina el arroz en paellas, en Italia en cambio al horno, también en caldos sopas. Rissotto significa sopa seca cremosa, el tipo de arroz utilizado es el arborio, que entre los italianos es el de grano más largo, sirve para todos los tipos de risotto y combina bien con queso y mantequilla.

5.2 RECETAS

RISOTTO

El más famoso plato italiano de arroz. Este plato es tan versátil que se puede combinar con muchísimos sabores, comenzando por las carnes y terminando con mariscos o vegetales. La receta que vamos a aprender es la receta básica de risotto.

RISSOTTO

Ingredientes
750 gr Arroz arbóreo
60 gr Mantequilla
2 Cdas Aceite de oliva
2 unid Cebollas medianas en brunoise
4 Dientes ajo
Sal y pimienta

1 ½ Litro Caldo de pollo o carne
½ Litro Vino blanco
1 gr. Azafrán
200 gr. Queso parmesano

Preparación

1. Calentar el caldo en una olla. En otra olla calentar la mantequilla y el aceite de oliva, incorporar la cebolla, los ajos, sin que llegue a dorar.
2. Agregar el arroz sin lavar, para que esto no pierda su almidón. Cocinar a fuego lento removiendo hasta que el arroz esté cocido. Incorporar el vino blanco y remover
3. Cuando el arroz esté secando, apagar el fuego, reposar por 15 minutos
4. Incorpore el queso parmesano, mezclar y servir.

ARROZ CON HONGOS

Ingrediente

1 Kg. Arroz
75 gr. Hongos,
1 lt. Coca cola
01 taza sillao
200 gr. Tocino
01 unid Pimiento morroneado
01 Cda Ajo machacado
Aceite

Preparación

1. Hacer un aderezo con aceite, ajo, tocino y pimiento, agregar la coca cola y sillao por cada kilo de arroz.
2. Agregar los hongos previamente remojados y picados en tres, cocinar 25 minutos, como cualquier arroz.

ARROZ ÁRABE

Ingredientes

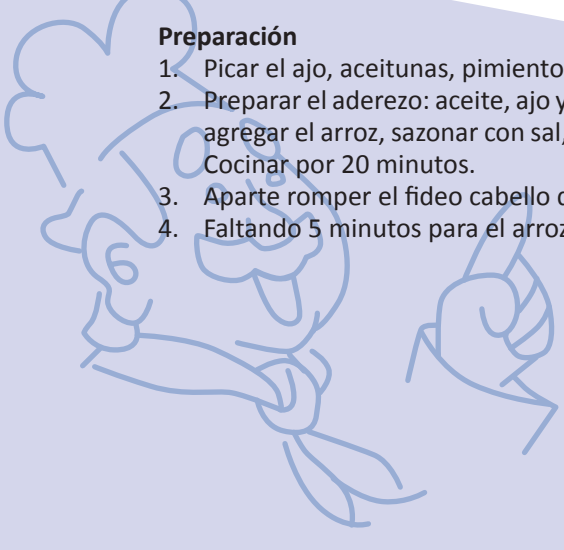
500 gr. Arroz
30 gr. Aceituna negra
30 gr. Aceituna Verde
4 unid. Diente de ajo
30 gr. Nueces picadas
30 gr. Pasas negras
01 unid Pimiento morroneado
30 gr. Pasas negras
625 ml Fondo de res
gotas sillao
1 taza Cocacola

Topping

Fideo cabello de ángel, troceado y frito

Preparación

1. Picar el ajo, aceitunas, pimiento y nueces
2. Preparar el aderezo: aceite, ajo y pimientos, dorar ligeramente y agregar el fondo. Cuando rompe hervor agregar el arroz, sazonar con sal, las pasas, aceitunas y nueces picadas. Tapar y bajar el fuego al mínimo. Cocinar por 20 minutos.
3. Aparte romper el fideo cabello de ángel a 2 cm y freírlo en aceite hasta que tome color.
4. Faltando 5 minutos para el arroz, agregar el fideo cabello de ángel. Dejar reposar y peinar el arroz.



LECCIÓN: 6

6.1 HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA: LA COCINA CHINA

Las delicias de la gastronomía china continúan deleitando el paladar de los comensales de cualquier parte del mundo.

Sus platillos están llenos de contrastes y tienen una rica variedad de sabores que se basan en lo agridulce y en su condimento base: el ajinomoto.

Gracias a esto y a las frituras que comúnmente aparecen en la carta de los restaurantes chinos, mucha gente piensa, equivocadamente, que la comida china favorece la obesidad.

Pero no es así. Por lo general, los alimentos son salteados y no fritos; la cantidad de aceite que se utiliza es muy medida y, por último, las porciones son pequeñas.

“Este tipo de comida es rica en nutrientes y por experiencia puedo afirmar que se cocina sin exceso de grasas”, explica Edilberto Marcos, chef del restaurante Mandarin House, ubicado en Las Lomas.

El experto explica que lo más gustado es lo tradicional de la gastronomía china, desde el clásico arroz al vapor o frito con vegetales, hasta su conocido pollo bañado en salsa dulce o ajonjolí.

Pero el talento gourmet de los encargados de crear nuevas recetas da origen a otras delicias.

“En el Mandarín tenemos un nuevo platillo: el camarón langosta, que lleva consomé de pollo, jengibre, cebolla cambray, ajo italiano y un toque de vino. Siempre tratamos de crear algo nuevo, pero los platillos más solicitados son los de siempre”, explica Marcos.

Arte y tradición

El arte culinario chino tiene una larga historia y fama mundial.

Sus estilos varían por las diferencias de zona, clima, productos y costumbres. Se dice que probar delicias tradicionales en China es una experiencia inolvidable.

Allá, a la hora de comer se disponen tres vasos en la mesa. Uno grande para la cerveza o el agua, otro mediano para el vino blanco o tinto y uno pequeño para el licor, siendo el más popular de ese país el Mao-Tai, elaborado con sorgo.

El Wang Chao es la bebida tradicional que se ofrece antes de una comida típica. Esta última se compone de sopa de aleta de tiburón, ganso en salsa de soya, sopa de nido de golondrina, platos de pollo y fideos especiales.

Los estilos culinarios locales básicamente son cuatro: Guangdong, Shandong, Sichuan y Huaiyang. Se complementan con los de Hunan, Fujian, Anhui y Zhejiang, y llegan a los 10 estilos básicos si tomamos en cuenta los de Pekín y Shanghai.
Los cuatro principales:
. Guangdong: esta cocina es amplia y fina, utiliza productos frescos de río y mar, pero también aves, insectos y serpientes. Platos típicos: Serpiente, gato, pollo y lechón de piel crujiente.
. Shandong: cocina amplia y fina, que maneja muy bien los productos marítimos frescos. Platos más conocidos: huevos de calamar, hueva de cangrejo y aletas de tiburón, pollo asado y semillas de nuez con leche.
. Sichuan: cocina famosa por su sabor picante y raro. Platos tradicionales: carne picada con aroma de pescado, cuadritos de carne y maní, cuadritos de pollo, queso de soya picante, carpa de piedra.
. Huaiyang: mejor estilo de Jiangsu, donde hay muchos ríos y lagos. Usa productos vivos y frescos y pone cuidado en el sabor suave, la forma y el color. Platos típicos: pollo del mendigo, pescado mandarín agridulce, rodajas de pollo con bambú tierno, pato salado y pescado al vapor.
Estilos especiales:

* Estilo del Palacio: imitación de la cocina imperial. Ingredientes finos, métodos especiales, sabor fresco y suave, platos con nombres elegantes, que se sirven de manera también especial, suntuosa.
* Estilo vegetariano: popular hace mil años, se divide en tres: monástico, palaciego y común. Sus platos se preparan con hortalizas, frutas, hongos, queso de soya y aceite vegetal y son exquisitos, nutritivos, digeribles y anticancerígenos.
* Estilo medicinal: terapia dietética y parte importante de la gastronomía china. Ya antes de nuestra era, los chinos descubrieron este secreto para la salud.

Basándose en la medicina china, se ha desarrollado una serie de platos como la crema de pollo con bulbo de lilia, camarones con polvo de perla, la carpa de Sichuan, el pato con salsa, la empanada del norte.
En Pekín se prefiere el sabor dulce, en Guangzhou, el sabor occidental, y en Suzhou, la diversidad.

* Los mejores bocadillos del norte son: empanadita Shaomei, cono Aiwowo, crema de fríjol y empanada Guobuli; los del sur: empanadita de hueva de cangrejo, pastel con semillas, sopa de pollo, empanadita de aceite, empanadita de cinco semillas, ravioles de carne de cangrejo y bolitas de arroz.

Herramientas para comer
Los palillos chinos se integran a este ritual gastronómico y los podemos encontrar incluso de marfil y maderas finas.
Los comensales que prefieren degustar los alimentos con un estilo refinado tendrán que invertir más.

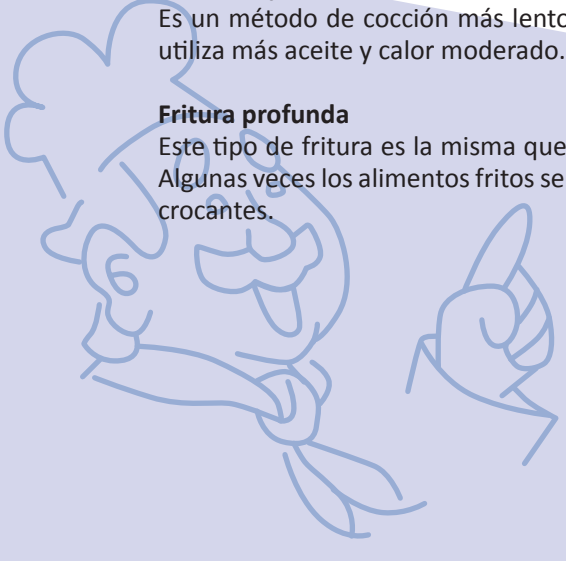
6.1.1 TÉCNICAS DE COCCIÓN

En China existen 40-50 modos de utilizar el calor para cocinar. Es suficiente tener familiaridad sólo con algunos de ellos.

Fritura-Salazón
La salazón se realiza normalmente en una wok. Se puede también utilizar una sartén ancha y cónica o una clásica sartén para freír, mas la esencia de esta técnica es que la comida se cueza muy rápido a fuego fuerte y en poco aceite. Los alimentos se cortan muy sutiles o en pedazos pequeños de tamaño similar, usando un cuchillo bien afilado o una cuchilla china.

Fritura superficial
Es un método de cocción más lento respecto al de la salazón. Se usa una wok o una sartén para freír. Se utiliza más aceite y calor moderado.

Fritura profunda
Este tipo de fritura es la misma que se usa en occidente y se utiliza para obtener los alimentos crocantes. Algunas veces los alimentos fritos se fríen dos veces en el mismo aceite, para así obtenerlos particularmente crocantes.



Fritura en papel
Pequeños pedazos de carne y pescado se aliñan y después se envuelven en papel celofán, formando pequeños paquetes los cuales se fríen hasta que estén blandos. Las comidas se sirven envueltas en el celofán y son abiertas por el camarero utilizando los palillos. La envoltura de celofán se elimina.

Cocción al vapor
Los chinos utilizan "vapor hieras" de bambú colocadas una sobre la otra de tal modo que 4 ó 5 comidas puedan cocerse en forma contemporánea. Las comidas que necesitan de un tiempo de cocción mayor, se colocan en la base, cerca del agua hirviendo.

Cocción al horno
Es un método menos usado que en occidente, ya que, la mayor parte de las cocinas chinas no cuentan con el horno. Son comidas típicas de restoranes como el Pato Pekinés (glaseado). El Cha-siu es un método para asar y cocer rápidamente las carnes a altas temperaturas.

Red ooking
Este es un método típicamente chino, usado principalmente para cocinar grandes cantidades de carnes y de pollos. Se utiliza la salsa de soya que da a las comidas un aroma intenso y un color café-rosáceo.

Estofados
Los estofados son normalmente compuestos de carne cocida con especias e hierbas, raramente con verduras. Los estofados se cuecen normalmente en recipientes de terracota y se cocinan por mucho tiempo, hasta 4 horas, produciendo una carne de consistencia parecida a la de la gelatina.

6.1.2 Especias y condimentos

1. Granos de pimienta blanca
2. Clavos de olor
3. Ajo
4. Jengibre
5. Nuez moscada
6. Anís estrellado
7. Cubos del loto
8. Brotes de azucena del tigre
9. Monosódico
10. Jengibre de la raíz
11. Chillis secos
12. Castañas secas

Especias y condimentos
Polvo 5-Spice
Una mezcla de anís estrellado, semillas de hinojo, clavos de olor, canela y granos de pimienta de Szechuan. Es muy picante y debe ser usado con sobriedad.
Raíz de jengibre
Vendida por peso. Debe ser pelada y cortada en lonjas con precisión antes de usarla.
MSG
(glutamato monosódico) también llamado Flavour Powder o polvo gourmet. Se obtiene del ácido glutámico el cual está presente en una vasta gama de verduras. Se encuentra en forma natural en el cuerpo humano. Tiene poco sabor, pero posee la capacidad estupefaciente de aumentar el sabor de los otros alimentos. Su uso es relativo en las recetas chinas.
Granos de pimienta de Szechuan
Granos de pimienta pardo-rosácea de Szechuan. Son mucho más fuertes y fragantes que los granos de pimienta normal.
Anís estrellado
La cabeza seca y estrellada de las semillas tienen un olor penetrante y aromático se combina bien con el hinojo. Es uno de los ingredientes del polvo 5-spice

6.2 RECETAS :

SOPA WUANTAN
INGREDIENTES:

- 20 wantánes rellenos dulces
- 20 lonjas medianas de col china picada
- 20 lonjas de pechuga de pollo
- 10 lonjas de chancho asado y chancho asado
- 1 cucharadas de sazonador y 3 cucharas de chunio
- 3 litros de fondo de pollo (caldo)
- Mitad de un ¼ de taza de ajonjolí
- 1 cucharada de azúcar
- Kion rallado al gusto ,sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Calentar el fondo con las lonjas de pollo
2. Sazonar con sal, pimienta sazonador y kion, ligar con chunio
3. Incorporar la col china wantán y aceite ajonjolí. Cocinar los wantánes .
4. Servir con lonjas de pato y chancho asado

POLLO TIPAKAY
INGREDIENTES:

- 1 kilo de pollo(cortadas en tiras largas de pechuga)
- 1 litro de salsa de tamarindo
- ½ litro de aceite
- 2 claras de huevo
- 1 taza de chuño
- Sal, pimienta y sazonador al gusto
- Ajonjolí en grano al gusto.

PREPARACIÓN:

4. Sazonar el pollo y apanar con clara y chuño .y freír
5. Calentar la salsa de tamarindo incorporar el pollo si es necesario ligar con chuño Disuelto en fondo de pollo
6. Rociar con ajonjolí tostado

ARROZ CHAUFA SAM SEM ESPECIAL
INGREDIENTES:

- 350 gr. de colas pelados (cortados en trozos .
- 350 gr. de carne de chancho (cortado en trozos).
- 350 gr. de pollo (pechuga picada en cuadraditos)
- 20 tazas de arroz cocida (sin sal).
- 1 ½ cucharitas de pisco con jugo de kion molido
- 3 dientes de ajo picados.
- 6 cucharas de cebollita china cortada (parte verde) aprox.
- Sal,pimienta y sazonador al gusto
- 6 cucharadas de sillao
- 7 huevos
- 21 cucharas de aceite aproxima.
- 6 cucharadas de chuño aproxima

PREPARACIÓN :

1- Sazonar los langostinos con sal y pimienta, el pisco con kion, sazonador y chuño.
2- Freírlos en 3 cucharadas de aceite. Hacer lo mismo con el pollo y el chancho.
3- Preparar las tortillas y picar.
4- En la misma sartén agregar el arroz cocido frío.

5- Sazonar, mezclar bien hasta que se forme un color parejo.
6- Agregar los langostinos, pollo, chancho y la cebollita china
7- Moldear y servir.

KAM LU WANTÁN
INGREDIENTES:

- 24 WANTÁNES FRITOS
- 100 gr. de chancho asado en lonjas
- 100gr de pato asado
- 140 gr. de de pollo (lonjas de pechuga)
- 20 huevos de codorniz duros
- 6 rodajas de piñas en conserva o natural
- 2 latas de durazno
- 16 vainas de jolantao y 10 cabezas de cebollita china
- 2 cebollas rojas (cortada en juliana grueso)
- 4 tazas de salsa de tamarindo
- 2 cuchadas de aceite
- Mitad de ¼ de taza de chuño

PREPARACIÓN :

1. Saltear el pollo en aceite
2. Calentar la salsa de tamarindo y agregar las carnes
3. Incorporar el resto de los ingredientes y ligar con chuño y cubrir con los wantánes fritos.
4. Incorporar la col china wantán y aceite ajonjolí cocinar los wantánes .

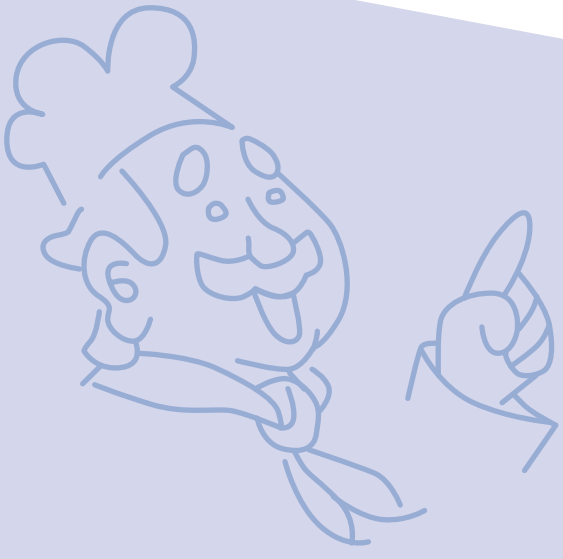
Tallarín saltado tay pa
INGREDIENTES:

- 1 kilo de tallarín chino especial al huevo
- ½ kilo de lonjas de pollo
- 300 gr de langostino
- 300 gr de chancho asado lonjas
- 300 gr de pato asado en lonjas
- 20 huevos de codorniz sancochados solo lo necesario
- 500 gr de champiñones
- 20 hojas de choy sam
- 15 hojas de col china picada en trozos
- 30 vainas de jolantao
- 2 ½ pimientos en trozos
- 10 cucharadas de salsa de ostión
- 2 ½ cucharitas de pisco
- 2 ½ chitas de chuño
- 5 tazas de fondo de pollo aprxim
- 200 gr de castañas
- 5 tazas de aceite

PREPARACIÓN :

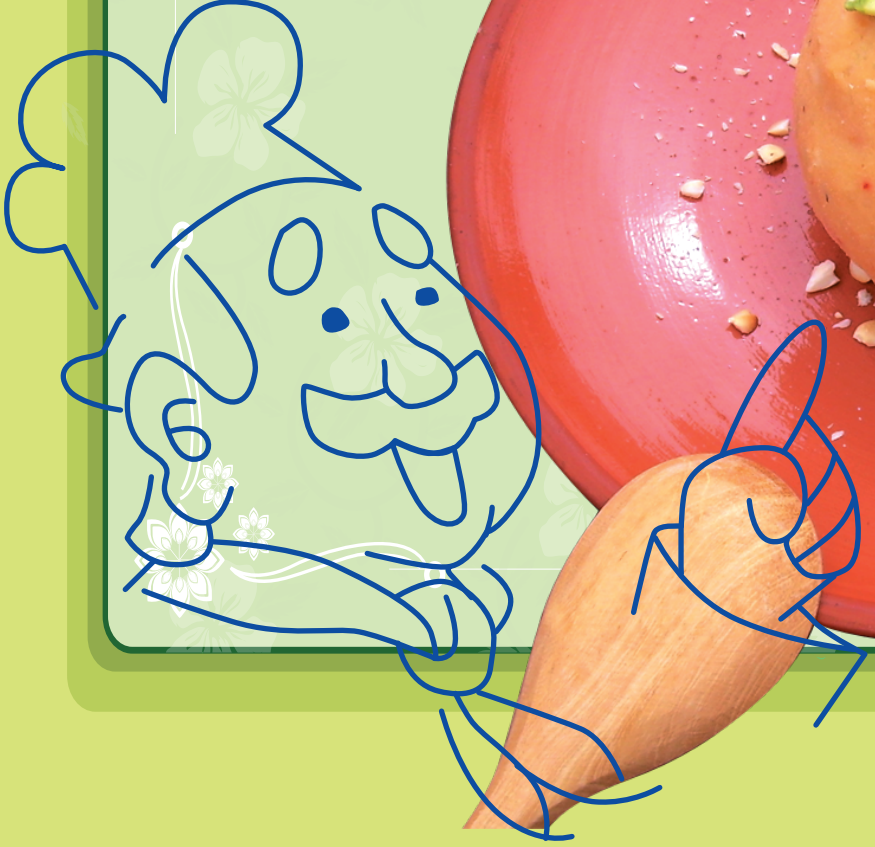
1. Sazonar el pollo y langostino .
2. Freír el pollo en lonjas
3. Saltear los langostino, dorar los huevos de codorniz
4. Dorar las castañas, dorar los tallarines, ya sancochados
5. Saltear las verduras y agregar todos los ingredientes
6. Agregar salsa de ostión y fondo.
7. Liga con chuño y vaciar sobre los tallarines
8. Decorar con champiñones salteados y castañas

Gastronomía

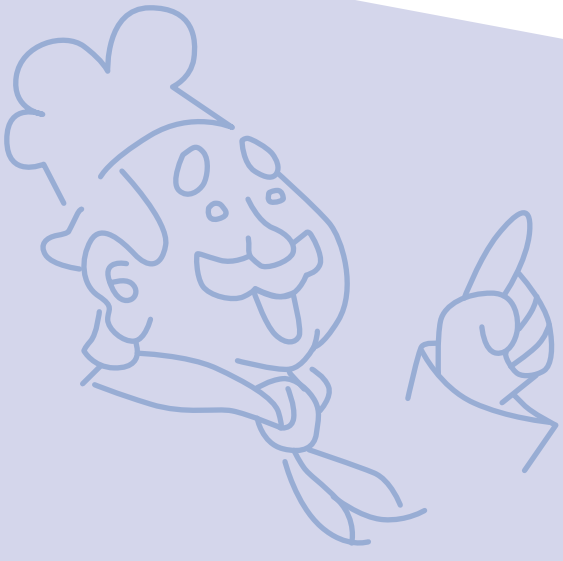


TERCERA UNIDAD

COCINA NOVOANDINA



Gastronomía

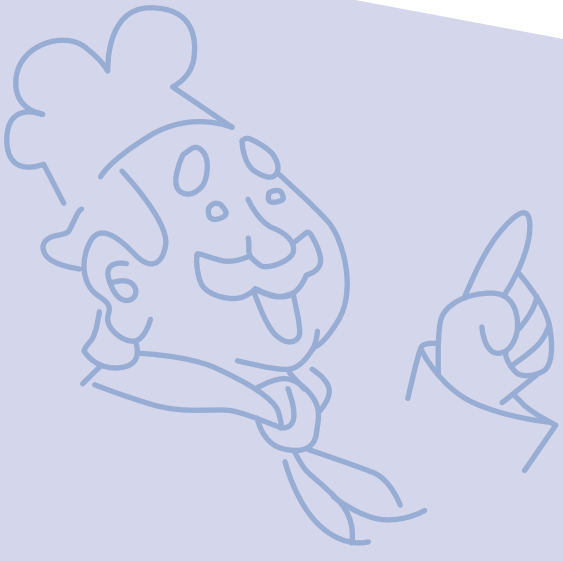


ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE PLATOS REFERIDOS A LA COCINA REGIONAL Y NOVO ANDINA
HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA NOVOANDINA Y RECETAS

- Ají de gallina
- Arroz con Pato
- Seco de Cabrito
- Pachamanca
- Rocoto relleno
- Patasca
- Juanes
- Ceviche de pato
- Preparaciones a base de Cuy
- Shambar
- Sopa verde
- Huatia novo andina
- Chicharrón de pollo, cañihua y quinua

GASTRONOMÍA NOVO ANDINA

Gastronomía



LECCIÓN :7

7.1 HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA NOVOANDINA

La gastronomía peruana se basa en la milenaria tradición de sus culturas ancestrales y en un proceso de mestizaje que empezó a mediados del s. XVI y continúa hasta el presente con magníficos resultados. Gracias a la biodiversidad del país, las culturas precolombinas lograron cultivar numerosos productos originarios, algunos de los cuales pasaron a tener especial protagonismo en la alimentación mundial. Citemos, entre otros, a la papa, que se consume tanto fresca, en gran variedad, como seca (chuño, moraya, carapulcra); el maíz, utilizado tanto fresco como seco y, también, para la elaboración de la chicha (bebida fermentada tradicional); diversos tipos de ají (rocoto, ají verde, ají limo, etc), la quinua, el tomate, el olluco, el pallar, el maní, la palta, hierbas aromáticas como el huacatay, la muña y el paico; frutas como la lúcuma, la chirimoya, el capulí; carnes de llama y alpaca (fresca y en salazones o charqui); el cuy y el pato criollo; numerosos pescados y frutos de mar, además de toda la gama de productos amazónicos nativos.

Con todos estos recursos se desarrolló una cocina sobria y saludable, que en tiempo de los incas logró garantizar la seguridad alimentaria de la población nativa. A partir de la conquista española y durante los siglos siguientes, esta comida se irá enriqueciendo y transformando, con el aporte de una serie de productos, técnicas e influencias (hispanoeuropeas, árabes, africanas, chinas, japonesas) que terminarán por convertirla en una de las más originales y variadas expresiones de la cocina mestiza de América.

Técnicas y especialidades nacionales y regionales

La cocina peruana utiliza para muchos de sus platos calientes una salsa básica de ají llamada aderezo y cuyo grado de picante es modulado de diferentes formas. El aderezo puede ser rojo (ají panca), amarillo (ají mirasol), mixto o ser elaborado con ají fresco (ají verde). El ají seco es siempre soasado, despepado, rehidratado, molido y, según el caso, cocido en agua o en un sofrito de ajos y cebollas. Este aderezo, que aromatiza la comida pero no hiere el paladar, según el plato que se prepare es enriquecido con hierbas (huacatay, culantro, hierbabuena, etc.), tomates, pimientos, corales, caldos, licores o fondos. Las carnes pueden también ser marinadas en este aderezo, agregándoles según corresponda chicha, vino o cerveza. Para muchos platos fríos se utilizan también otras salsas de ají fresco o seco, siempre despepados o molidos y, en ocasiones, se emplea también cremas de rocoto.

La cocina peruana ofrece una diversidad de platos propios de cada región del país. A lo largo de la costa, el más popular es el cebiche, a base de pescados o frutos del mar, de excelente calidad en el litoral, marinados en un jugo de limón ceutil, con sal, ají limo y algo de cebolla. En el norte, destacan los tamales verdes de maíz tierno, el seco de cabrito con frijoles y el arroz con pato, en salsa de culantro. En Lima, la causa (puré frío de papa amarilla relleno con pescado en salsa de mayones y palta); el ají de gallina (pechugas del ave en una salsa de ají amarillo con nueces), la carapulcra (papa seca con chicharrón de cerdo, maní, chocolate y especias, en salsa de ají colorado), el lomo saltado, los tamales, la papa rellena (puré denso, relleno y frito), además de los tiraditos de pescado (versión minimalista del cebiche) y el arroz con mariscos. Al sur, en Ica, son notables los pallares batidos; en Arequipa, el chupe de camarones (con camarones de río, en un caldo lleno de coral, verduras, ají colorado y leche); la ocopa (salsa de ají amarillo con camarones y nueces) el rocoto relleno; el soltero de queso (ensalada de maíz, habas, rocoto , aceitunas, cebolla, tomate y queso fresco, en vinagreta al perejil) las sarzas o ensaladas de mariscos e interiores a la vinagreta, y numerosos chupes y ajiacos de origen andino. En Cusco y toda la región de la sierra, el cuy chactado (conejillo de indias frito sobre una piedra); el chairo (copiosa sopa de carne y legumbres); las laguas o sopas de chuño molido; el seco de cordero (ragú de cordero con chicha, ají amarillo y chicha); los revueltos de chuño con queso; el olluquito con charqui (un guiso a base de este tubérculo y salazón de alpaca); la quinua con leche y queso fresco, el chicharrón de cerdo; las humitas de maíz fresco y una serie de nuevos platos a base de la muy apreciada carne fresca de alpaca. La Amazonía ofrece, por su parte, diversos preparados a base de yuca, plátanos; cecinas (sajino ahumado), paiche (gran pez fluvial), lagarto y chonta o palmito. Hay, además, preparados ancestrales y rituales como la pachamanca, a base de carnes y tubérculos cocidos dentro de la tierra con piedras calientes, y una diversidad abrumadora de platos locales menos conocidos.

Los postres principales (debe tenerse en cuenta que la repostería se desarrolló de manera intensiva a partir del arribo del azúcar de caña con los españoles) utilizan los frutos nativos, muy apreciados por su aroma y delicadeza (chirimoya, lúcuma, tumbo, guayaba, capulí, etc.) El aperitivo nacional es el pisco souer (cóctel a base de pisco, jarabe de goma y jugo de limón). Como bebidas tradicionales, se consume diferentes tipos de chicha, que puede ser fermentada (de maíz, quinua o maní) o refrescante (chicha morada). Se produce y consume también vino y cerveza de calidad. En las últimas décadas, la cocina peruana se ha profesionalizado y sofisticado de modo considerable y ha aparecido la llamada "cocina novo andina," que recupera productos y técnicas ancestrales y los combina con propuestas contemporáneas y cocina de autor. Lima es considerada, por lo mismo, la capital gastronómica de América Latina y el Perú un destino gastronómico ineludible.

7.1.1 RECETAS

AJÍ DE GALLINA

Ingredientes

½	kilo	Pechuga de gallina deshuesada
06	tajadas	Pan de molde
½	taza	Leche evaporada
06	uni.	Ají amarillo (1 taza de ají amarillo molido)
100	gr	Cebollas
04	u.	Ajos
01	u.	Huevo duro
1/10	Litro	Aceite
¼	Kilo	Arroz
01	u.	Choclos
		Aceitunas
100	gr.	Queso Fresco y queso parmesano

Preparación

1. Remojar el pan de molde en leche fría, brevemente licuar.
2. Licuar el ají amarillo previamente despepitado con lo mínimo de aceite.
3. Picar la cebolla y los ajos finamente. Moler las pecanas. Calentar aceite a temperatura fuerte y luego dorar las cebollas y los ajos a punto claro.
3. Incorporar el ají molido, condimentar. Cuidar este aderezo, cocinarlo por largo tiempo hasta que el aceite obtenga el color del ají. Incorporar el pan, formar la salsa, mojando con caldo de pollo o gallina, cocer brevemente.
4. Incorporar los filetes de gallina. Mover y dar punto con leche y queso parmesano molido, no olvidar las pecanas o nueces picadas.
5. Presentar de manera gourmet. Tratando de olvidar la clásica forma casera.

ARROZ CON PATO

Ingredientes

04	u	piernas c/encuentro de pato
02	u	cebollas picadas en brunoise
06		dientes ajo machacado
02	u	pimientos morroneados
01	at.	culantro
50	gr	alverjitas
600	gr	arroz
100	ml	chicha de jora
01	taza	ají amarillo licuado
250	ml	aceite
2.5 l	lt	fondo de ave

Sal, pimienta, sazonador

Preparación

1. Sazonar las presas de pato con sal, pimienta y sazonador, pasarlas ligeramente por harina y dorarlas ligeramente. Reservar.
2. En una olla o cacerola de barro, preparar un aderezo con la cebolla, ajo, ají amarillo, pimientos, alverjitas, culantro picado o licuado con muy poca agua,
3. Cuando esté listo, incorporar el arroz y cocinarlo unos minutos.
   Agregar la chicha de jora, el fondo de ave, calcular 6 tazas en total, cocinar 5 minutos incorporar presas, tapar y dejar cocinar por 20 a 25 minutos.

SECO DE CABRITO

Ingredientes

1		cabrito de leche
½	tza	aceite vegetal
02	taza	cebolla picada
03	cda	ajo molido
1	tza	ají amarillo molido
sal, pimienta		
½	taza	chicha de jora
1	taza	hojas de culantro licuadas
1	taza	arvejas cocidas

Preparación

1. Trozar el cabrito y ponerlo a marinar salpimentado y en chicha de jora.
2. Dorar en aceite el cabrito y reservar. En la misma olla, freír la cebolla con el ajo, el ají.
3. Cuando esté a punto, añadir el cabrito y sazonar. Agregar la chicha de jora, el culantro licuado y las alverjas.
4. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna.

PACHAMANCA A LA OLLA

OBJETIVO:

INGREDIENTES:

- Carne de Cerdo ½ Kg.
- Pollo ½ Kg.
- Carnero ½ Kg.
- Camote 8 unid.
- Papa 8 unid.
- Choclo 8 unid.
- Habas 1Kg.
- Huacatay ½ atado
- Chinche ½ atado
- Ají especial, sillao, ajos, pimienta, comino, aceite, para freír, chicha de jora.

1. Condimentar la carne con los ajos, huacatay, chinche, ají especial, sillao, pimienta, comino, chicha de jora al gusto.
2. Freír en aceite las presas.
3. Una vez fritas colocar las presas en una olla seguidas del camote, papa, el choclo y las habas, cocinar a vapor por un promedio de 45 minutos a una hora. Servir con un ají preparado con queso de cabra.

ROCOTOS RELLENOS

INGREDIENTES:

- 6 rocotos
- 4 cdtas de vinagre blanco
- 3 cdtas de azúcar
- Una taza de cebolla picada
- Una taza de ajo molido
- Una pizca de comino
- 150gr de carne de cerdo molido
- 150gr de carne de res molido
- 2 cdas de mani tostado trozado

- ¼ de taza de pasas
- 2 cdas de perejil picado
- 6 papas sancochadas cortadas en rodajas
- 200g de queso fresco en tajadas
- ¾ de taza de leche evaporada
- 2 huevos
- Aceite
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Corte la parte superior de los rocotos.
2. Con una cucharita, retire las pepas y yemas.
3. Déjelos remojando durante una noche en agua con una cucharadita de vinagre y sal
4. Escurra y ponga los rocotos a hervir en agua con sal, azúcar y vinagre.
5. Repita la misma operación dos veces más.
6. Escurra, aparte, fría en aceite la cebolla, el ajo y una pizca de comino.
7. Añada las carnes, remueva y sazone. cuando estén cocidas, agregue el maní, las pasas las aceitunas, los huevos duros picados y el perejil
8. Rellene los rocotos, colóquelos en un recipiente engrasado y acomode las rodajas de papas alrededor.
9. Sobre los rocotos, ponga una tajada gruesa de queso y las tapas que reservó.
10. Mezcle la leche con los huevos crudos, sal y pimienta.
11. Vierta sobre la preparación y hornee a fuego bajo hasta que la mezcla de leche y huevos cuaje y se dore.

PATASCA

INGREDIENTES:

- ¼ de Kg. De mote de maíz blanco.
- Una cebolla picada.
- 4 dientes de ajo molidos.
- 2cdas. de ají panca molido
- 2cdas. de ají mirasol molido
- una cdta. de orégano.
- Una cdta. de comino.
- 2 litros de caldo de carne (o caldo de la cocción del mondongo).
- Un kg. de carne (sancochado de pecho) troceada.
- ¼ de Kg de trigo cocido.
- ½ Kg de mondongo cocido y picado.
- 2cdas. de perejil picado, aceite sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

1. Escoja, lave y deje remojando el mote desde el día anterior.
2. Cocínelo en abundante agua hirviente sin sal hasta que quede tierno. Prepare un aderezo en una sartén con un poco de aceite, la cebolla picada y el ajo molido. Rehogue durante cinco minutos y agregue el ají panca y el ají mirasol, el orégano, el comino, sal y pimienta. Rehogue durante unos dos minutos más y vierta el caldo.
3. En cuanto hierva, añada los trozos de carne de pecho, sazone con sal, tape la olla y guise hasta que la carne quede tierna. Agregue el mote el trigo y el mondongo. Cocine durante veinte minutos,
4. Rectifique la sazón y añada el perejil picado.
5. Sirva caliente en plato hondo y acompañe con papas blancas sancochadas o pan.

JUANES DE ARROZ Y POLLO

INGREDIENTES:

- 6 piezas de pierna de pollo (puede ser otro tipo de presa)
- aceituna 6 unid.
- manteca de cerdo a proporción
- 1 1/2 Kg. de arroz
- ajos
- hojas de laurel

- pimienta
- comino
- orégano
- achiote
- sal
- 6 huevos batidos y 6 huevos duros
- 1 cabezas medianas de cebolla
- hojas de bijau, achira o plátano

PREPARACIÓN:

1. Se prepara un fondo muy ligero con las piernas de pollo verificando que se encuentren a miedo cocer, se reservan
2. Con el agua del fondo y una cuchara de manteca se cocina el arroz, se verifica la sal, y se reserva.
3. Se prepara aparte un aderezo con manteca, cebolla, el achiote, el orégano y se agregan las hojas de laurel, en ello se doran las presas del pollo.
4. Luego retirar las presas de pollo del aderezo. Este aderezo se mezcla con el arroz y los huevos batidos verificando la sal. Las hojas (bijau, achira o plátano) se pasa a cierta altura del fuego para que no se resequen. La razón de pasarlas por el fuego es para suavizar las hojas y de esa manera sean más fáciles de manejar a la hora de envolver los juanes.
5. Luego en una mesa se distribuyen las hojas y en cada una de ellas se pone una porción de arroz, una pierna de pollo, una aceituna y un huevo duro. Se le da la forma de una bola y se envuelve con la hoja amarrándose cuidadosamente.
6. Luego los juanes se ponen en una olla grande y se ponen a cocinar con un poco de agua por espacio de 40 minutos aproximadamente. Se sacan y se sirve una unidad por cada plato y Feliz día de San Juan.

CEBICHE DE PATO

INGREDIENTES:

1 Plato de 2kg. Cortados en trozos
2 limones (solo el jugo)
3 naranjas agrias (solo el jugo)
½ taza ají amarillo (molido)
½ taza ají mirasol (molido)
½ cdta. Comino
½ kg. Cebolla picada a la juliana
½ litro fondo claro
1 cucharada ajo molido
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Macerar el pato con los ingredientes, limón, naranja, ají amarillo, ají mirasol, comino, sal y pimienta.
2. Por 2 horas hacer el aderezo con el ají amarillo, ají mirasol, ajo, comino.
3. Luego agregar el pato macerado, el caldo y dejar cocinar hasta que esté tierno el pato, agregar la cebolla.
4. Servir con yuca sancochada o arroz blanco.

PICANTE DE CUY

Ingredientes

02 Cuyes selectos, cortados en cuartos.
06 Dientes de ajos molidos
02 Onz. Vino Blanco
100 Gr Maní tostado y molido
06 Tajadas Pan de molde sin corteza
½ tz. Aceite Vegetal
02 Cdas. De ají panca molido
¼ Lt leche evaporada
¼ kilo cebollas picadas para aderezo
03 Un limón (jugo)
½ lt fondo de res o ave
Pimienta negra al gusto

Cominos al gusto
Sal al gusto orégano en polvo

Guarnición
04 Papas amarillas cocidas
04 Porciones de Arroz graneado
04 Hojas de Lechuga
Perejil picado

Preparación
1. Sazonar los cuyes con sal y pimienta y comino, bañarlos con vino y limón, incorporar ajos molidos y dejar en infusión 30 minutos, secarlos y dorarlos en aceite caliente.
2. Hacer el aderezo dorando las cebollas y los ajos, adicionar el ají colorado y el orégano, mojar con fondo y concentrar.
3. Incorporar las presas de cuy cocer con el maní hasta que quede tierno. Adicionar el pan molido con leche para darle cuerpo, sazonar, verificar el punto de ají.
4. Servir el cuy con guarnición de arroz, papas amarillas y con la salsa. Decorar con lechuga y perejil.

SHAMBAR
Ingredientes:

- 1/1 kilo de malaya
- 300 grs. de trigo shambar
- 30 gramos de garbanzos
- 150 grs. de frejol caballero o bayo
- 150 grs. de habas peladas
- 1/4 taza de culantro picado
- 150 grs. de saranjadas
- 2 cdas. de huacatay picado
- ¼ de kilo de papada de chancho
- 50 grs. de tocino o jamón serrano otuzcano
- 1 trozo de pellejo de chancho
- 2 cdas. de ají panca
- 1 cebolla picada en brunoisse
- Sal, pimienta, comino, orégano y achiote al gusto.

Preparación:
1. Hacer un caldo con la malaya y el resto de carne.
2. Cuando estén cocidas colar y reservar.
3. Debemos tener aproximadamente2 litros de caldo de carne.
4. Remojar un día antes todas las menestras.
5. Agregar al caldo y hervir todo por 2 horas aproximadamente.
6. Cuando esté a medio cocer, añadir un aderezo de cebollas, ajos, sal, pimienta, comino, achiote, orégano, ají panca molido, hierbabuena y huacatay. Agregar también las habas frescas y las carnes picadas.
7. Dejar que las menestras revienten y corregir la sazón.
8. Servir acompañado de cancha.

CALDO VERDE
INGREDIENTES

2 litros de fondo claro
2 cucharadas de huacatay
½ cucharadas de paico
1 cucharada de muña
1 cucharada de ruda
1 cucharada de hierba buena
1 cucharada de culantro
1 cucharada de perejil
2 dientes de ajos molidos
½ kilo de papa amarilla cortadas en dados
2 huevos

Sal, pimienta y comino
50 mililitros de aceite vegetal

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas en el caldo licuar las hierbas con un poco de fondo y reservar.
2. Agregar al caldo el licuado de hierbas y 2 huevos al hilo. Tapar la olla y apagar el fuego. 3-Hacer un aderezo con ajos, sal, pimienta y comino. Agregar luego a la sopa junto con el queso.
4. Servir caliente.

HUATIA NOVOANDINA

INGREDIENTES:

- 2Kg, de carne de pecho deshuesada.
- 2Kg de ossobuco deshuesado
- una cda de semillas de culantro trituradas
- 3 dientes de ajo picados.
- ½ Tza. de pisco.
- Una tza. de chica de jora.
- cdas. de ají panca molido.
- Una tz. de hojas de hierbabuena.
- Una rama de romero
- 4 cebollas en rodajas.
- Un atado de hierbabuena.
- Un atado de perejil
- ½ atado de culantro.
- Ramas de paico, muña y chincho.
- 3 choclos sancochados.
- Un Kg de papas.
- Un Kg. de ocas.
- ½ Kg de quinua graneada.
- Aceite.
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO:

1. Corte las carnes en trozos y sazónelas con sal, pimienta y semillas de culantro. Deje reposar durante dos horas, luego añada el ajo, el pisco, la chicha de jora, el ají panca, las hojas de hierbabuena y el romero. Macere por doce horas. Cubra el fondo de una olla de barro con la cebolla.
2. Añada los ingredientes de la maceración, los atados de hierbabuena, perejil culantro y las hojas de paico, muña y chincho. Coloque encima una piedra grande calentada al fuego directo. No vierta más líquidos Tape herméticamente y lleve a fuego.
3. Estará listo cuando las carnes estén tiernas. Acompañe con choclo, papas y ocas asadas o sancochadas y quinua graneada.

CHICHARRON DE POLLO, KAÑIHUA Y QUINUA.

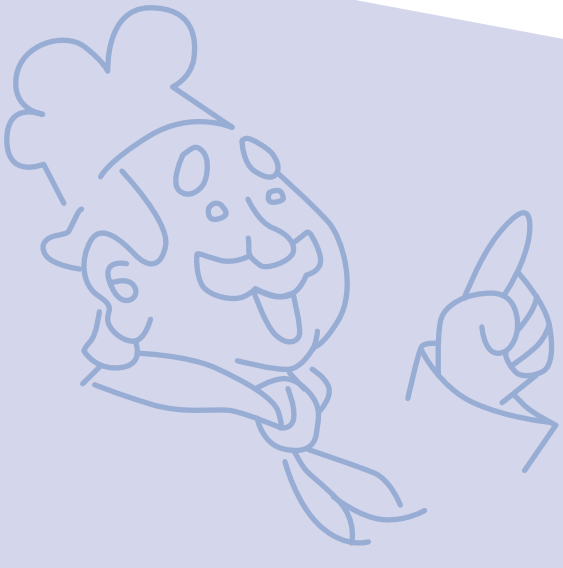
INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo.
- 3 cucharadas de orégano seco.
- 2 ají limo
- sal y pimienta
- ¾ kilo de quinua a punto graneada
- 200 gramos de kañihua
- 1 taza de harina
- 3 huevos batidos
- 1 litro de aceite
- 1 palta
- 1 plátano palillo
- 1 kilo de tomate
- ½ atado de huacatay
- 1 rocoto

- caldo en polvo maggi

PREPARACIÓN:

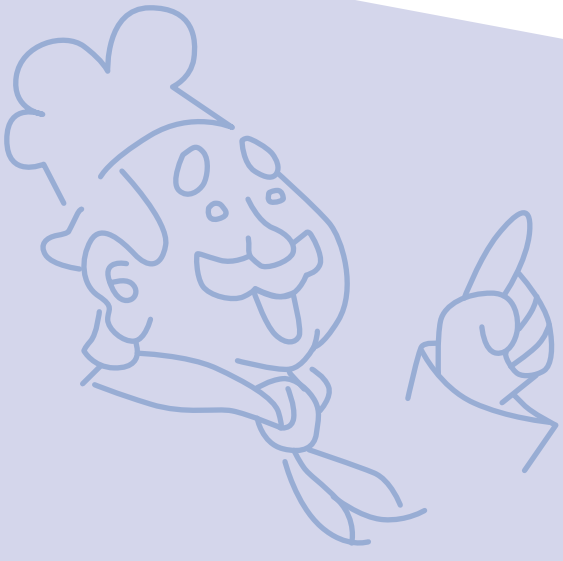
1. Poner el pollo en tiras y sazónelos con el orégano, el ají limo picado, sal, pimienta.
2. Páselos a continuación por harina, huevo, quinua y cañihua graneada.
3. Lleve a freír en abundante aceite hasta que la capa de quinua este crocante. Escurra y sirva con plátanos fritos y tajadas de palta.
4. Acompañar con una salsa fresca de tomate picado y cocinado, se sazona con la tableta de pollo (en polvo), el huacatay y toque de rocoto.



CUARTA UNIDAD

POSTRES

Gastronomía



LECCIÓN :8

POSTRES PERUANOS REFRESCOS NUTRITIVOS

8.1. ORIGEN

Una de los logros más importantes dentro de la cocina peruana es su repostería, la que realmente no se conocía ni se desarrolló antes de la llegada de los españoles; únicamente se conocían las 650 variedades de frutas que el Perú ofrece, la miel de abeja, el fruto del algarrobo y el camote, productos que fueron consumidos por nuestros antepasados desde inmemorables tiempos y en diversas formas.

La pastelería en el mundo presenta sus primeras manifestaciones ya en historias griegas, mencionadas en el Symposium y en algunos pasajes de los textos de Plutarco y Jenofonte. Existe una historia plasmada en los textos de Petronio, la que menciona la Cena de Trimalción, en la que se consumían muchas variedades de pasteles y dulces. Otra receta es la del griego Artologanus, quien preparaba una pasta con ingredientes como vino, leche, aceite y pimienta, existiendo otros dulces como la Scribita o pastel de queso, y la Placenta o torta de harina de avena, queso y miel.

En la Europa del siglo XV ya existía una pastelería, la que en el siglo XVI contaba con una asociación de pasteleros; en el siglo XVII descubren el uso de la levadura natural, en el siglo XVIII crean las pastas de hojaldre y otras variantes de pasteles y dulces evolucionados y muy difundidos en La Europa de la época, incluyendo España, quien recibe la influencia de los árabes durante los casi ochocientos años de dominio y la trae al Perú al iniciar la conquista.

Cabe señalar que, según las crónicas, la caña de azúcar llega al Perú al poco tiempo de haberse iniciado la conquista, instalando la primera procesadora en la ciudad de "León de los caballeros de Huánuco", es decir la actual ciudad de Huánuco, la que presentó condiciones ideales para el cultivo de la caña, produciendo azúcar y miel de buena calidad, lo desarrolla en Lima la moda de comer pan remojado con miel de caña, nacimiento del dulce conocido como ranfañote y preparado hasta la actualidad.

En el Perú, según la historiadora Rosa Olivas Weston, el ranfañote ya se consumía en la Lima de 1620, dando origen a la fusión de recetas españolas y europeas, las que provenían de pasteleros de reconocido prestigio, que practicaban el oficio y habían venido al Perú en el siglo XVI, encontrando insumos y frutas desconocidas, pero de sabor y textura ideal para su arte pastelero, lo que da inicio a un proceso de evolución y trasmisión de conocimientos a las generaciones que los siguieron y crearon la actual "Repostería Peruana".
Si deseamos realizar un inventario de la dulcería y repostería peruana actual podemos señalar que se estiman en un aproximado de 250 los postres tradicionales, muchos de los cuales son derivaciones y fusiones con recetas europeas, las que al incorporar ingredientes peruanos como la chirimoya, la lúcuma, el arroz, el maíz morado, el fréjol, el pallar, el maíz blanco y amarillo, la miel de caña, la calabaza y tantas frutas e ingredientes locales y regionales, crearon dulces, picarones, mazamorras, postres, budines, tortas, flanes, mousse's, helados, jaleas y mermeladas de cuanta fruta se produzca y se cultive.

Esto ha permitido que, en las ciudades más importantes se abran cadenas de heladerías a nivel nacional, ofreciendo helados de muchísimos sabores, así como dulcerías de renombre, especializadas y ubicadas en distritos acomodados de la ciudad de Lima, en lugares como Miraflores, San Isidro, La Molina, San Miguel, así como en ciudades del interior del país, en algunas de las cuales podemos encontrar una especialización

en un tipo de dulce, como en el poblado de Sayán, al norte de Lima, en donde se fabrican dulces desde épocas inmemoriales y siempre con la misma receta.

Entre la variada repostería peruana podemos señalar a dulces de elaborada y otros casos simple preparación, existiendo en la actualidad dulces muy peruanos que han intentado ser patentados en otros países, es el caso del "Suspiro a La Limeña"; otros postres clásicos son el ranfañote, sobre cuyo origen comentamos líneas arriba, la mazamorra de calabaza, la mazamorra de cochino, el arroz con leche, la mazamorra morada, el arroz zambito, el frejol colado, las cocadas, los infaltables picarones, el turrón de Doña Pepa, el champús, la crema volteada, la leche asada, las tortas que tienen una gran variedad, los variados flanes, los queques, el infaltable arroz con leche y muchos otros de sabor y calidad inigualable.

POSTRES PERUANOS

- Macedonia de frutas
- Arroz con leche
- Rafañote
- Mazamorra morada.
- Suspiro limeño
- Champú de guanábana
- Budín de quinua

8.1.1 RECETAS /POSTRES

MACEDONIA DE FRUTAS

Ingredientes

1 Sandía
2 Melones
1 Piña grande natural o en conserva
1 kg. de Uvas negras sin pepa
1 kg. Fresas chicas frescas
100 gr Aguaymanto
5 uni. Kiwis
2 copas de Oporto.
250 gr. azúcar blanca
1 onz. Zumo de limón
2 naranjas

Preparación

1. Antes que todo se recomienda que las frutas que se adquieran sean frescas, de buen aspecto, y de consistencia firme, de ninguna manera pueden estar magulladas, ni demasiado maduras
2. Limpiar y lavar la fruta, usar un producto para desinfectar, escurrirlas y si es posible secarlas.
   La sandía se lava se seca, se ubica el lado que servirá de base, es allí donde se corta a lo largo un tajada delgada, se prueba si es suficiente para que se sostenga.
3. En el lado superior se corta una tajada más gruesa, la cual se reserva, luego se dará pequeños cortes en forma de picos con la ayuda de un cuchillo o calador, seguidamente se saca la pulpa con un boleador o

cortando en cubos. Con la pulpa de los melones se seguirá el mismo procedimiento. Las bolitas o cubos se deben guardaren frío.

4. Las uvas limpias se desprenden de los tallos, las fresas pueden o no ir con la parte del pedúnculo de acuerdo al gusto, los kiwis se pelan y se cortan en rodajas de ½ cm. de ancho, los tomatillos o aguaymanto deben ser retirados de su cubierta.
   Tanto las bolitas o cubos de sandía y melón, y las frutas se depositan dentro de la sandía en forma ordenada o artística, según ingenio y creatividad e quien lo haga.
5. Luego se bañan todas las frutas con un almíbar tibio o frío. Se puede ofrecer como postre, como piqueo dulce, como centro de mesa en sección postres, en un desayuno buffet, etc

Preparación del Almíbar

En una cacerola se coloca azúcar, agua, jugo de limón o naranja, se lleva al fuego hasta convertirle en almíbar suelto, al final se añade el vino dulce. Si se desea dar más brillo a este almíbar se le añade 1 cdta. de colapez o colapiz en polvo previamente hidratado.

Decoración

Para darle mejor presentación se puede decorar con flores naturales, con brochetitas de frutas, etc.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes

¼	kilo	arroz
¼	kilo	azúcar
2	ramas	canela
6	uní	yemas de huevos
1	copa	jerez
5	lt	leche fresca
c/n		canela molida

Preparación

1. Se lava en arroz en la noche y se deja remojando en un poco de agua. Al día siguiente, se echa en un perol 3 litros de leche, el arroz y un palo de canela.
2. Se deja hervir un buen rato y se le agrega los otros 2 litros de leche con el otro palo de canela.
   Cuando el arroz esté bien cocido, se le incorpora, poco a poco, el azúcar. Se le deja hervir un rato y se le retira del fuego. Se le deja entibiar y se añade las yemas bien batidas. Se le vuelve a poner al fuego para que siga hirviendo sin dejar de mover. Cuando se vea el fondo del perol, se hecha el jerez,
3. Se mezcla bien, se vacía en una fuente y se le espolvorea con canela molida.

RANFAÑOTE

Ingredientes

02	Tapas Chancaca
¼	Litro Agua
100 gr	Mantequilla.
50 gr	Coco rallado
50 gr	Cocos de Panamá
50 gr	Castañas
02	Copas Oporto
08	Tajadas Pan de día anterior, cortados en cuadrados y fritos en aceite.
100 gr	Queso Fresco.

Anís en grano
Cáscara de naranja.
Clavo de Olor

Preparación

1. Poner al fuego una cacerola mediana con la chancaca, agua y anís cáscara de naranja y clavo de olor.
2. Agregar luego la mantequilla, cuando se disuelva la chancaca, el coco rallado y el de Panamá, castañas, dejar tomar punto e incorporar el oporto y el pan frito.
3. Mezclar y agregar queso fresco. Servir en dulceras.

MAZAMORRA MORADA

Ingredientes

2 Kg. maíz morado
3 lt agua
2 tz pina en trocitos
6 uni melocotones
2 uni membrillos
½ tz guindas
1 tz almíbar
c/n azúcar
1 palo canela
20 uni clavo de olor
6 cda harina de camote

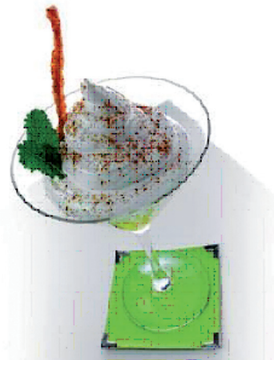
Preparación

1. El maíz morado (coronta y grano) se sancocha en el agua hasta que el grano reviente, luego se cuela, en la misma agua se hierve la piña, melocotones, membrillos y guindas durante 20 minutos. Vuelve a colarse el agua de maíz para retirar las frutas, que se pican y se hierven unos minutos en almíbar.
2. Enseguida, se hierve nuevamente el líquido y se endulza al gusto, agregando la canela en rajas y los clavos de olor. Se disuelve la harina de camote en una taza de agua (fría) del maíz morado.
3. Se lleva al fuego el resto de agua de maíz y, cuando hierva, se le echa la harina que diluyó. Mueve constantemente y cuando la mazamorra espese, se añade la fruta.
4. Se hierve todo por un minuto, se retira del fuego y se sirve con canela molida.

SUSPIRO DE LIMEÑA DE CHIRIMOYA

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche condensada.
- 1 lata de leche evaporada.
- 1 taza de pulpa de chirimoya
- 6 yemas
- 1 cucharada de vainilla.



MERENGUE:

- 3/4 taza de azúcar
- 4 claras
- oporto al gusto
- canela molida
- agua en cantidad suficiente.

PREPARACIÓN:

1. Colocar en una cacerola las leches y cocinar, sin dejar de mover con cuchara de madera, hasta obtener punto de manjar blanco espeso.
2. Agregar la chirimoya y cocinar por unos minutos más.
3. retirar del fuego y agregar las yemas de 1 en 1en forma de hilo sin dejar de mover.

PREPARACIÓN DEL MERENGUE:

1. poner el azúcar en una cacerola y cubrir con oporto o agua.
2. hervir hasta que tome punto de hilo.
3. aparte batir las claras a punto merengue e ir incorporándole almíbar caliente en forma de hilo a un costado del tazón de la batidora y seguir batiendo hasta que enfríe.

ARMADO:

- Colocar en el fondo de una copa unas cucharadas de manjar blanco de chirimoyas.
- Encima poner el merengue, ya sea con una manga de decorar o con una cuchara, formando un pico grande o varios pequeños.
- Espolvorear con canela en polvo.

CHAMPÚ DE MAÍZ Y GUANÁBANA

INGREDIENTES:

- Medio kilo de harina de maíz amarillo
- Ocho tazas de agua
- Una taza de mote
- Dos peras acidas
- Dos tajadas gruesas de piña
- Un membrillo grande
- Dos tazas de azúcar
- Dna tapa de chancaca
- Una taza y media de pulpa de guanábana
- Media cucharita de anís
- Tres clavos de olor

PREPARACIÓN:

1. Pon a hervir en una olla grande las ocho tazas de agua, el anís, los clavos de olor, el mote, las frutas peladas y picadas en dados .
2. Dejar que cocine unos minutos .
3. Luego agregas harina de maíz previamente disuelta en agua fría y la chancaca.
4. Cocina todo esto a fuego lento moviendo constantemente hasta que la harina esté bien cocida y a punto.

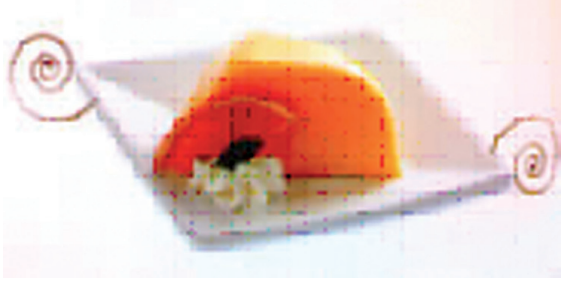
5- El punto lo conoces cuando queda denso como un chocolate espeso

6. Al final le incorporas el azúcar y la pulpa de la guanábana.
7. Sírvelo caliente en tazas.

BUDÍN DE QUINUA

INGREDIENTES:

2 tazas de quinua bien lavada
Azúcar a gusto
2 huevos
1 ramita de canela
1 taza de uvas pasas sin pepas



PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocer la quinua con el azúcar y la ramita de canela con agua.
2. Cuando la quinua esté cocida bájela del fuego y agréguele los huevos un poco batidos junto con las pasas de uva.
3. Vacíe la mezcla en un molde para horno después de batirla bien. El molde debe estar previamente enmantequillado para que no se pegue.
4. Sáquelo del horno y déjelo enfriar para servirlo como pastel.
5. Si desea puede presentarlo bañado con alguna miel.

REFRESCOS NUTRITIVOS

CHICHA MORADA

INGREDIENTES:

Un kilo de maíz morado
Una piña madura
Un membrillo
Una manzana
Un palito de canela
3 clavos de olor
4 litros de agua
6 limones
Azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien el maíz morado, desgranado y ponerlo a hervir con los cuatro litros de agua en una olla grande.
2. Pelar la piña, pícarla y reservarla.
3. Añadir a la olla la cáscara de piña, manzana y el membrillo cortados en cuatro ,la canela y el clavo de olor.
4. Dejar que hierva durante una hora o hasta que los granos de maíz morado se revienten.
5. Cuela la chicha, enfriarla, endulzarla y agregar el jugo de limón.
6. Servir con un poquito de piña picada.
7. Si la chicha quedara muy concentrada les puedes agregar un poco más de agua, pero siempre debes lograr el equilibrio exacto entre dulzor y acidez.

AGUAJINA
INGREDIENTES:
2 tazas de pulpa de aguaje
6 tazas de agua
Azúcar al gusto
Hielo al gusto

PREPARACIÓN:

1. Coloca la pulpa de aguaje en un recipiente con dos tazas de agua.
2. Estrújala con las manos y luego cuélala .
3. Agrega el resto del agua.
4. Vierta el jugo a una jarra y añade hielo, y ya quedó listo el delicioso refresco de aguaje.

REFRESCO DE CAMU-CAMU
INGREDIENTES:
Medio kilo de camu –camu
Un litro de agua
Azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

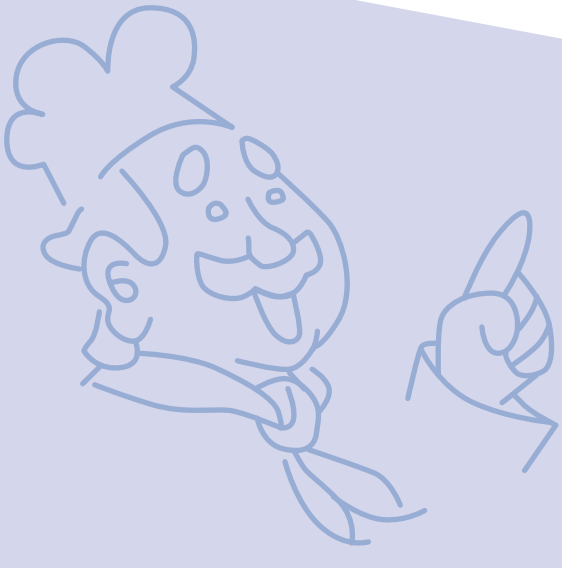
1. Mezcla el camu-camu con la mitad del agua.
2. Luego lo estrujas y lo cuelas en un tazón.
3. Con el resto del agua estrujar nuevamente el camu-camu.
4. Reagregas azúcar al gusto y hielo.

REFRESCO DE COCONA
INGREDIENTES:

- medio kilo de cocona
- un litro de agua
- Azúcar al gusto
- Hielo picado

PREPARACIÓN:

1- Lava bien la cocona y luego la pones a cocinar con el litro de agua durante 15 minutos .
2- Deja enfriar y entonces ya podrás licuarlas.
3- Después de colarla, la endulzas y le agregas el hielo picadito.



GLOSARIO

1- Bañomaría

a) Modo especial de cocción para los preparados que deban hervir en recipientes puestos directamente sobre el fuego. La operación se hace introduciendo la vasija con la preparación en otro recipiente mayor en tamaño, conteniendo agua caliente. Se emplea para cocer flanes, foil grass, terrains.

2.- **Bacteria de Cocina**

Conjunto de utensilios destinados a la preparación y cocción de los manjares. La batería de cocina está compuesta de tres tipos de materiales:

a) El material movible: sartenes, ollas
b) El material de preparación: placas, bols, baño, maría, gastrónomas
c) El pequeño material o utensilios accesorios como cucharones, batidores, espumaderas

3.- Batir

Trabajar vigorosamente las claras de huevo en punto de nieve y la crema de leche.

4.- **Mantequilla amasada**

Mezcla de mantequilla y harina en partes iguales, finamente amasada sin cocción. Se emplea para ligar rápidamente ciertas salsas, cremas.

5.- **Engrasar**

Untar con mantequilla un plato, un molde o cualquier recipiente con el fin de que los alimentos no se adhieran a las paredes o fondo de los mismos.

6.- **Bien cocido**

Temperatura interna de la carne de res, a 70 grados la carne es firme y su textura parecida a la del mentón. Para las carnes de ternera, ave, cerdo y cordero se necesita llegar a una temperatura a corazón de 72 grados a 75 grados mínimo.

7.-Blanco

Preparación liquida (agua, harina, sal, aceite, o mantequilla, jugo de limón). Esta preparación sirve para mantener las legumbres más blancas: alcachofas.

8.**-Blanquear**

Operación que consiste en poner un manjar en agua fría o llevarlo al hervor o en agua hirviendo, durante unos 4 a 10 minutos. Se blanquea para:

a) Retirar el exceso de sal (tocino)
b) Limpiar las impurezas (huesos)
c) Para extraer la acritud de ciertas legumbres y facilitar su manipulación.
d) En pastelería, blanquear significa: mezclar juntos las yemas y el azúcar hasta que la mezcla se vea más blanca y/o espumosa.
e) Precocción de un manjar, usualmente papas, en un cuerpo graso sin darle color o lo menos posible

9. Azul

Punto de cocción de la carne de res, en que la carne todavía está cruda en el centro con una temperatura a corazón de 45° C y suave al tacto.

10. Bridar

Coser o atar un ave para que mantenga una buena forma durante la cocción.

11.Brunoise

Término francés con el que se denominan las verduras cortadas en dados regulares a 1 a 3mm.

12.Carcasa

Esqueleto de aves y crustáceos. También se llama de esta forma a las carnes de matadero.

13.Castrar o Capar

Por intermedio de la lámina mediana de la cola, retirar la tripa o intestino de los camarones antes de cocinarlos.

14.Chifonada

Adaptación de la palabra francesa que significa lechuga, cortando esta finalmente en láminas muy delgadas (como juliana)

15.Clarificar

Operación con fines diferentes, que siempre llega a una separación:

a) Poner más limpio o transparente un consomé.
b) Separar las yemas de las claras de los huevos.

c) Retirar la leche de la mantequilla.
d) 16.Coulis
e) Jugo puro y concentrado de tomate. Si se trata de otro fruto se complementa la palabra con el nombre del mismo.

17.Cocción

Acción de hacer cocer los alimentos.

18.Costrón

Pan cortado en forma de rodajas, cuadrado, triangulo u otro, frito, salteado o colorado al horno. Se emplea para decorar o montar algunos platos. También se prepara con pan de miga excavada y relleno con aderezo para servir de base a algunas preparaciones.

19.Darne/Tajada

Rodaja de pescado cortada en crudo perpendicularmente a la esquina.

20.Desglasar

Desglasear por medio de un líquido, ya sea vino blanco, agua, caldo, u otro líquido, el jugo de una carne que ha cristalizado en el fondo del recipiente en que cuece.

21.Desengrasar

Retirar la grasa de la superficie de un jugo, caldo o salsa después o durante la cocción.

22.Remanente

Conjunto de productos que quedan después del servicio.

23.Deshuesar

Retirar los huesos de las carnes/aves, etc., con la ayuda de un cuchillo.

24.Aflojar

Agregar un líquido a una preparación o salsa a fin de conseguir una consistencia más fluida.

25.Escurrir

Poner una preparación en un escurridor para retirar el líquido de su contenido.

26.Estofar

Cocinar tapado a fuego lento sin mojamiento. Este método de cocción se aplica a todo tipo de carnes, aves, pescados, legumbres y frutas. Generalmente a los alimentos que se estofan se les adiciona un cuerpo graso determinado como mantequilla, grasa o aceite.

27.Vaciar/ahuecar

Retirar pepas de una manzana. O retirar la pulpa de ciertas legumbres antes de rellenarlos.

28.Farsa

Ingredientes diversos, picados y mezclados para rellenos, albóndigas, pastas, quémelas, galantinas, etc.

29.Enharinar

Pasar por harina

30.Finas hierbas

Se refiere a las finas hiervas en general o a una mezcla de hiervas picadas (perejil, estragón, coboulette, etc.)

31.Flanbear

a) Quemar las plumas, espolones o pelos de las aves o caza, pasando por llama.
b) La llama del alcohol es la mejor porque no ahúma.
c) Preparación hecha delante del cliente y además bañada con licor y alcohol y encendida (el abuso de alcohol y flameada es muchas veces la característica de un mal chef o cocinero).

32. Fondos

Preparación concentrada, obtenida por la cocción con mojamiento de elementos nutritivos y aromáticos destinados a la realizacion de salsas o sopas.

33.Freír

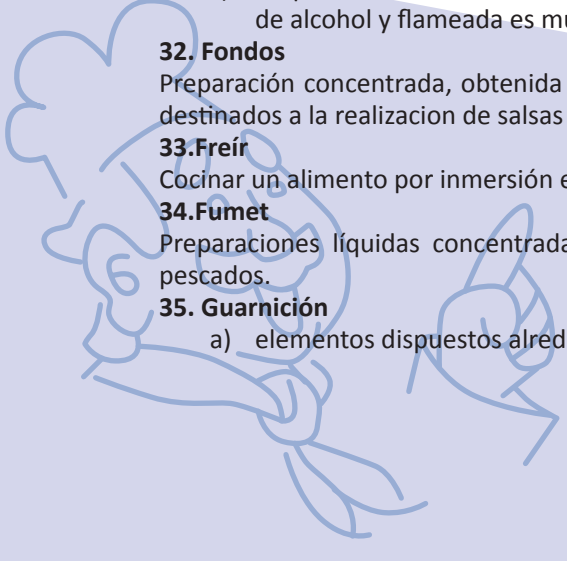
Cocinar un alimento por inmersión en un cuerpo graso caliente.

34.Fumet

Preparaciones líquidas concentradas, utilizadas para el mojamiento de salsas, sopas y cocción de los pescados.

35. Guarnición

a) elementos dispuestos alrededor de una pieza de carne, ave o pescado.



b) alimento servido al mismo tiempo en un plato o fuente por separado.

36. Glasear
Cocinar una legumbre entera o torneada, en una olla con agua, azúcar, mantequilla y sal.

37. Gratinar
Someter al horno o salamandra determinados alimentos espolvoreados con queso rallado, pan de miga y/o mantequilla derretida para darles un color dorado.

38.Juliana
Verdura cortada en tiras finitas y alargadas. Por extensión, se dice también de la carne cortada en esa forma.

39.Mechar
Introducir mechas de tocino, jamón, en carnes, pescados, aves, etc., con ayuda de una aguja especial de acero. También es atravesar las piezas de lado a lado con tiras de tocino más o menos graso.

40. Macedonia
Mezcla de frutas o legumbres cortados en dados regulares de 4mm x 4mm x 4mm.

41. Marinar
Poner a remojar carne o pescado durante un tiempo más o menos largo, en un líquido aromatizado con el fin de darles un sabor agregado o volverlos más tiernos.

42. Mirepix
Corte la base de las legumbres grueso y en cubos, componentes de la guarnición aromática de algunos fondos.

43. Mondar
Retirar la piel de las frutas y hortalizas por medio de agua caliente (almendras, tomates, etc.)

44. Mojar
Añadir la cantidad de líquido necesario: agua, vino, caldo, etc. a una preparación, fondo, sopa o masa.

45. Napar
Verter sobre una preparación una salsa o crema de modo que quede cubierta.

46. Empanizar
Pasar un alimento antes de freírlo o cocerlo por harina, huevo batido y pan rallado o miga de pan rallado.

47. Perfumar
Agregar un aroma o un perfume a la preparación.

48. Punta
pequeña cantidad de sal o aromantés, especias usualmente fuertes, que se adicionan con la ayuda de la punta de un cuchillo.

49. Asar
Cocer al horno

50. Roux
Preparación de porciones iguales de harina y mantequilla.

51. Sudar
Dar una primera cocción a un alimento, legumbres talladas sin darle color, para eliminar el agua de vegetación y fijar el sabor.

52. Tamizar
Pasar por el tamiz o colador

53. Tornear
Dar formas diversas por medio de un cuchillo a las verduras y frutas destinadas como guarnición o adorno.

54. A punto
Cocer o cocinar en su justo punto de cocción o sazonamiento.

55. Acaramelar
Bañar con caramelo preparación

56. Acidular
Acción de poner acido un líquido

57. Aderezar
Añadir a un elemento un condimento que le va a dar color, sabor o aroma, los más comunes son sal, aceite, vinagre, especias, etc.

58. Adobar
Poner un género crudo en un preparado denominado adobo que consiste en pimentón, especias, y sal para darles un aroma especial. Suele ir seguido de un proceso de oreo. Generalmente se utiliza con cerdo.

59. Al dente
Nombre que se utiliza para designar cuando la pasta cicida está un poquito dura, como gusta a los italianos.

60. AliÑar
Añadir a un elemento un condimento que le van a dar color o aroma los más comunes son: sal, aceite, vinagre, especias.
61. Almíbar
Mezcla de agua y azúcar de diferentes espesores según su contenido de azúcar. Se utiliza en repostería.
62. Amasar
Trabajar una masa con las manos
63. Aromatizar
Añadir un género a una preparación de elementos con aromas acusados (fuertes), como especias, hierbas aromáticas, vinos, licores, etc.

GLOSARIO ITERNACIONAL

1- ACEITE DE OLIVA
2- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN. Se refiere al aceite obtenido por la primera extracción en frío, con una acidez menor a 1%
3- ACEITE DE OLIVA VIRGEN. Se refiere al aceite obtenido por la primera extracción en frío, con una acidez menor a 3%
4- ACEITE FINO DE OLIVA. Se refiere al aceite obtenido de la mezcla de aceite virgen y extravirgen.
5- ACEITE 100% PURO DE OLIVA. Se refiere al aceite obtenido de una misma fuente, sin mezcla y generalmente de la segunda prensada. El aceite obtenido del prensado en caliente es el denominado aceite crudo o no refinado.
6- ALCAPARRA. (Capparis spinoza). Utilizamos siempre el tipo más pequeño y de mejor sabor.
7- ANCHOA. Nos referimos siempre a anchoas enlatadas en aceite de diva BOUILLABAISSE. Sopa típica del Mediodía de Francia, a base de pescados diversos, incluidos pescados de roca, con aceite, hinojo o anís y azafrán, a veces también condimentada con Pernod. Se sirve acompañada de salsas a base de ajo: Aiolli o Roüille.

8- BOUQUET GARNI. Manojo atado de hierbas aromáticas, compuesto de dos o tres ramitas de perejil, una ramita de tomillo y una o dos hojas de laurel, pudiendo agregarse otras, de acuerdo a las preferencias de la región o de la persona, que los franceses utilizan para dar gusto a sopas y guisos.
9- CALAMAR. (Loligo paelei y especies afines). Molusco cefalópodo
10- CAMARÓN. (Penaeus sp.). Es muy imprecisa su diferencia con el langostino, éste generalmente es de mayor tamaño
11- CEBOLLÍN. En Venezuela se utilizan dos variedades diferentes con el mismo nombre: cebollín. El más grueso, parecido en aspecto al ajo porro, aunque mucho mas delgado, también de sabor parecido, aunque mas refinado. Es en Fr.: ciboule. It.: cipollotto. In.: scallion. Es.: cebolleta. La otra variedad, mucho mas delgada (Allium shoenoprasum), una de las finas hierbas (fines herbes) de los franceses. En Venezuela no tiene todavía un nombre específico, algunos le dicen como en Francia ciboulette, otros cebollín fino.
Fr.: ciboulette. It.: erba cipollina. In.:chive.
Es.: cebollino.
12- CIBOULETTE. Véase cebollín.
13- CILANTRO. (Coriandrum sativum). Hierba muy usada como condimento.
Fr.:coriandre. It.: coriandolo, erba cimicina. In.: coriander. Es.: cilantro, coriandro
14- DULCE DE FRUTAS EN ALMÍBAR. En Venezuela, dulce de frutas, preparado con almíbar o melado espesos y bastante dulces.
15- ESPARRAGO. (Asparagus officinalis).
Fr.: asperge. It.: Aspargo. In.: Asparagus.
16- ESPINACA. (Spinacia aleracea). Hortaliza cuyas hojas son muy utilizadas.
Fr.: épinard. It.: spinacio. In.: spinach.
17- ESTRAGON. (Artemisia dracunculus). Hierba de sabor y aroma muy finos y agradables, muy utilizada en la cocina francesa, especialmente con pollos y huevos y esencial para la preparación de la salsa bernesa. No confundir con el estragón ruso, que no tiene el mismo sabor y aroma.
Fr.: estragon. It.: dragoncello. In.: tarragon.
Es.: estragón.
18- ESTUFADO. Calentamiento de barricas mediante estufas.
19- ENELDO. (Anethum graveolens). Planta aromática usada especialmente en la cocina de las Países Escandinavos, de sabor suave y delicado parecido al hinojo, con el cual no debe confundirse y que es muy usado en Italia, de sabor y color más fuertes, pero que permite facilmente el engaño con las hojas.

20- EMPANAR. Cubrir un alimento con pan rallado, harina, huevo, para freírlo.
21- Emulsión. Preparación obtenida de dispersar líquidos que no se mezclan
22- Atar Se usa atar las carnes para mantenerlas más compactas.
Pueden utilizar cuerdas de cocina o las redes
23- Marinar Mantener en un líquido, en frío, algunos alimentos de los que se quiere extraer alguna sustancia.
24- Daikon significa en japonés "raiz grande", es un rábano grande de color blanco que es especialmente rico en vitaminas y minerales. Estudios científicos han probado que el daikon contiene enzimas que favorecen la digestión
25- El mirin es un condimento esencial en la comida japonesa con un sabor levemente dulce. Es una clase de vino de arroz similar al sake, pero con bajo contenido de alcohol.
26- El tofu es un alimento tradicional y natural de la cocina oriental. Sus únicos ingredientes son soja, agua y un solidificante o coagulante. Se prepara mediante la coagulación de la leche de soja y su prensado posterior para separar la parte líquida de la sólida, en una manera similar a como se prepara el queso a partir de la leche. Tiene una textura firme parecida a la del queso, sabor delicado, color blanco crema y se presenta en forma de un cuadradito blanco
27- La chancaca es azúcar cruda, sin refinar ni centrifugar y cristalizada, o sea, melaza solidificada.
También es conocida como "panela" o "azúcar no centrifugada".
En India se le conoce como "gur", en Argentina y Chile como chancaca o raspadura, en Brasil y Ecuador como "rapadura", en el Perú, en México, Guatemala y otros países centroamericanos como "papelón", en Venezuela y Colombia se conoce como papelón o panela y en Bolivia como "chancaca" o "empanizao".
Se deriva del jugo de la caña de azúcar, luego de pasar por un proceso de cocción se obtiene un elemento sólido y concentrado.
Es posible comerla directamente, sirve para la preparación de repostería, pastelería y bebidas.
28- El dulce de leche es un dulce tradicional de toda América del Sur, aunque tiene diferentes nombres en los diferentes países:
Arequipe: en Colombia y Venezuela.
Cajeta: en México y Centroamérica.
Dulce de leche: en Argentina y Uruguay.
Doce de leite (portugués): en Brasil
Manjar: en Chile.
Manjar blanco: en Chile y el Perú.
29- Trabar: Ligar una salsa removiéndola o añadiendo algún ingrediente para que espese.
30- Trinchar: Partir la vianda en trozos para servirla; se aplica generalmente a las aves y caza. Trinchante es el instrumento que consiste en una especie de horquilla con la que se sujeta la vianda que se ha de trinchar.

AUTOEVALUACIÓN Nº 1

1.- Mencionar cómo se elabora un fondo blanco.

……
……
……

2.- Mencionar cómo se elabora un fondo oscuro.

……
……
……

3.- Cuáles son los 5 países del arte culinario.

……
……
……

4.- Explicar el corte juliana.

……
……
……

AUTOEVALUACIÓN Nº 2

1.- ¿Cómo blanquear la papa?

.....
.....
.....
.....

2.- ¿Cuáles son los métodos de cocción?

.....
.....
.....
.....

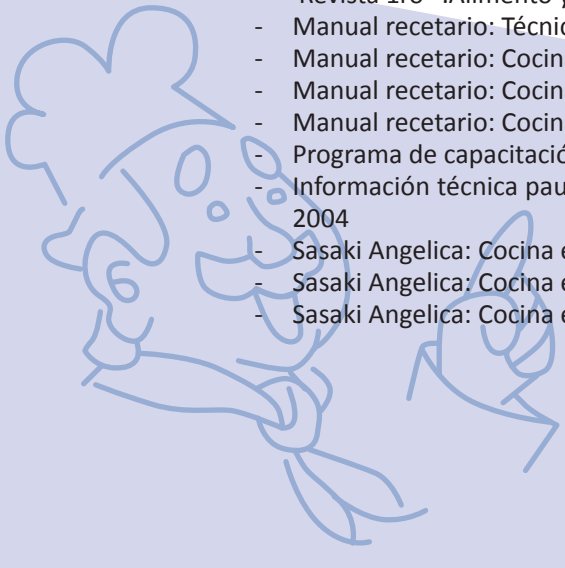
3.- Mencione los alimentos de la pirámide alimenticia

.....
.....
.....
.....

4.- Explique el corte Brunoise.

.....
.....
.....
.....

BIBLIOGRAFÍA

1. Erika Fetzer, “Sabores del Perú”. “La cocina peruana desde los incas hasta nuestros días”. Viena Ediciones, Barcelona, enero de 2004, ISBN 84-8330-249
2. Fundación Felipe Antonio Custer, “El arte de la cocina peruana”. Quebecor World Perú S.A., Año 2000. ISBN 9972-9298-0-9
3. Laura Garland de Pérez Palacio, “La Tapada”, “Cocina y repostería”, Tercera edición; Editorial Salesiana, Lima, Registro de propiedad intelectual, número 125- Año 1963.
4. Perú, Mucho Gusto. Editado por PromPerú. Lima, 2006. ISBN 9972-52-048-X

- Buenas prácticas de manipulación de alimentos en restaurantes guía del consultor (PROMPYME). 2007
- Catalogó de cocina nacional
- Catalogó de postres criollos
- Catalogó de los Alimentos autotoctonos
- Centro de Servicio para la capacitación laboral y el desarrollo (CAPLAB): Curso ayudante de cocina 2007 CENFOTUR
- Colección de Revista pescados y mariscos : Gastón Acurió
- Nutrición humana – 2008
- Revista 1ro ¨:Alimento y Salud”
- Manual recetario: Técnicas culinarias 2009
- Manual recetario: Cocina Peruana norteña 2009
- Manual recetario: Cocina Peruana sur 2009
- Manual recetario: Cocina Italiana 2009
- Programa de capacitación laboral (CAPLAB) Cocina y repostería guía práctica 2006
- Información técnica pautas para la organización del aula taller ocupación: Hotelería y Turismo. 2004
- Sasaki Angelica: Cocina en 30 minutos- menestras 2007
- Sasaki Angelica: Cocina en 30 minutos- pescados y mariscos 2007
- Sasaki Angelica: Cocina en 30 minutos- arroces 2007